

CHANDLER MARSHALL

FLOW

Az áramlat

A TÖKÉLYTISÉG ELMÉNY-
PSZICHOLÓGIÁJA



Csíkszentmihályi Mihály:

FLOW

Az áramlat

*A tökéletes élmény
pszichológiája*

Akadémiai Kiadó, Budapest

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: Mihaly Csikszentmihalyi: Flow
The Psychology of Optimal Experience Harper Perennial, 1991
Fordította: Legéndyné Szabó Edit
Az eredetivel egybevetette, illetve szakmailag ellenőrizte: Boross Ottília

ISBN 963 05 7770 4
Kiadja az Akadémiai Kiadó
1117 Budapest, Prielle Kornélia u. 4.

Első magyar nyelvű kiadás: 1997 Első változatlan utánnyomás: 2001
© Csikszentmihályi Mihály, 1991

Hungarian translation © Legéndyné Szabó Edit, 1997 Hungarian edition © Akadémiai Kiadó, 1997
Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, a nyilvános előadás, a rádió- és televízióadás,
valamint a fordítás jogát, az egyes fejezeteket illetően is

Isabellának, Marknak és Christophernek

A MAGYAR KIADÁS ELÉ

A kis székely faluban, ahol édesapám anyjának a családja élt, és amely falunak a nevét magam is viselem, az iskola kapuján van egy fába vésett felirat: "A tudás gyökerei keserűek, de a gyümölcssei édesek." E gondolat szerint neveltek engem is, ami nem csoda, hiszen abban az időben gyermekkorában majdnem mindenki ezt tanulta. Emlékszem, amikor körülbelül hétéves voltam, és valami iskolai dolgozatot böngészttem, próbáltam ritmusban énekelni a feladatot. Édesapám, aki rendszerint tudta, miről beszél, rám szólt: "Ne keverj munkát mulatsággal! A kettő nem megy együtt."

Azt hiszem, azért emlékszem erre az esetre, mert ez volt az első alkalom, amikor biztos voltam abban, hogy a felnőtteknek sincs mindig igazuk. A saját tapasztalatomból tudtam, hogy munka és élvezet együtt is járhat; hogy a tudás gyökereinek nem muszáj keserűnek lenni. Sokszor élveztem a tanulást, és éreztem, hogy amikor a tanulásban örömet leltem, minden megmaradt a fejemben, viszont amit unalmas volt tanulni, azt hamar el is felejtettem.

Szakmai érdeklődésemet ugyanez a kérdés köti le. Az utolsó harminc esztendőben nagyrészt azzal foglalkoztam, hogy megért sem, milyen feltételek kellenek ahhoz, hogy az ember élvezze azt, amit csinál. Tudtam – megint tapasztalatból – hogy az élet legértelmesebb pillanatai, amikor legjobban érezzük magunkat, és amelyekre később nosztalgiával nézünk vissza, sokszor akkor történnek velünk, amikor nehezen elérhető célt tűzünk magunk elé, és amikor minden képességünket teljesen igénybe kell vennünk annak eléréséhez. Ritkán van az, hogy valaki mély élvezetet talál passzívan, fogyasztóként viselkedve. Önmagában sem a televízió, sem az új kocs, sem a külföldi vakáció nem képes boldoggá tenni bennünket. Viszont vannak alkalmak, amikor az ember teljesen elmélyül valamiben – sziklát mászva, sakkozva, énekelve vagy jó barátokkal beszélve – amikor úgy tűnik, hogy a boldogság tényleg elérhető.

Ezek azok a pillanatok, amelyeket én "flow"-nak neveztem el, mert amikor az emberek arról beszélnek, hogyan éreznek, amikor az életük a legizgalmasabb, a legélvezetesebb, gyakran úgy írják azt le, mint egy spontán, erőfeszítés nélküli mozgást, mint egy folyó áramlását. Ez a *flow* egyik érdekes paradoxonja. Az ember cselekedetei gyakran akkor a legkönnyedebbek, amikor a legnehezebb feladatokat teljesíti. Másrészt, az ember nehézségeket tapasztal olyankor, amikor keveset kell csak tennie, vagy a helyzetből fakadó követelmények könnyűek. Ezért van az, hogy a flow annyi fontos lehetőséget nyit meg az ember számára: azt mondja nekünk, hogy a jó élet utáni törekvésünk során nem kell az anyagi javakra vagy a passzív szórakozásra korlátozni magunkat: ha megértjük, hogyan működik szellemünk, a *flow* életünk minden fontos történésének része lehet. A munkának nem kell elkerülendő, fájdalmas szükségszerűségként megjelennie, és a gyakran unalmas családi élet élménygazdagabbá válhat, mint a diszkók világa vagy egy foci meccs.

Évekkel azután, hogy elkezdtem ezt a szót használni, egy tudós Sanghajból kimutatta, hogy ugyanazt az analógiát alkalmazták az ókori kínai taoista bölcsek is. Ok a "jü" kifejezést használták, ami az jelenti, hogy lebegni, áramlani. Ezzel jellemezték annak a személynek a tudatállapotát, aki a Tao szerint élt, vagyis a létezésnek a megfelelő módját választotta. Valóban, a flow koncepciója nem teljesen új; a tapasztalásnak erre az optimális állapotára való hivatkozásokat meg lehet találni a legtöbb ókori szövegben, keleti és nyugati írásokban egyaránt.

Ami ezt a könyvet az ókori filozófiáktól megkülönbözteti, az az, hogy több, mint két évtized széles körű kutatómunkájának eredményeire épül. Az utóbbi 25 évben tanítványaim és kollégáim szerte a világon interjúkkal, kérdőíves vizsgálatokkal, tesztekkel végzett felmérésekkel segítették az adatgyűjtést, aminek az eredményeként olyan precíz bizonyítékokkal rendelkezünk erről a ritka szubjektív állapotról, amilyen egyáltalán csak lehetséges. Több mint 8000 interjú és negyedmillió, elektromos személyihívókon keresztül küldött felszólításokra adott válasz alkotta azt az adatbázist, amely alapján eljutottunk a *flow-élmény* megértéséhez, és az archivált adatok folyamatosan újakkal bővülnek. De ebben az esetben nem egy alkalmazott pszichológiai szakkönyv megírására vállalkoztam. Helyette inkább bemutatom az optimális emberi létezés egy elméletét, amely a tudatosság általános alapelveire épül, és példákkal szolgál arra, hogyan alkalmazta néhány egyén ezeket az elveket valódi élethelyzetekben. Az olvasóra marad a feladat, hogy eldöntse, hogyan lehet ezeket az elveket és eredményeket a saját körülményeire alkalmazni.

Annak ellenére, hogy ez nem egy alkalmazott pszichológia könyv, a benne található ideák számos személyiségre és szervezetre befolyást gyakoroltak. A *Newsweek* magazin 1996. szeptember 2-i száma Bill Clintont, az Egyesült Államok elnökét is azok között említi, aki azt állítja, hogy ez az egyik legkedvesebb könyvük. A sport pszichológiája, a klinikai pszichológia, a foglalkozási terápia nyilvánvalóan egyaránt azok közé a területek közé tartozik, amelyek számára a flow-élmény kutatása hasznos lehet. A szociológusok, antropológusok, történészek szintén merítették ezekből az elgondolásokból. A *flow* iskolákat, gyárakat, múzeumokat inspirált arra, hogy élvezetesebb tapasztalatokkal szolgáljon dolgozóik, látogatóik számára. Például az elmúlt ősszel, amikor Stockholmba látogattam, nagy örömmel láttam, hogy a Volvo autógyár szakszervezete a *flow* elméletét használta arra, hogy javítsa a szerelő szalagok mellett dolgozók munkakörülményeit, és hogy a svéd rendőrfőiskola a flow-elmélet nyomán kutatási programokat indított annak érdekében, hogy feltárja, miképpen lehet jobbitani a rendőrök munkával kapcsolatos közérzetét. Igaza lehetett az egyetemen a disszertációmot vezető professzoromnak, amikor azt mondta, semmi sem praktikusabb, mint egy jó elmélet.

Mostanra több könyv és néhány tucatnyi tudományos cikk látott napvilágot a flow elméletéhez kapcsolódóan. Ez a könyv az Egyesült Államokban 1990-ben jelent meg azzal a szándékkal, hogy szélesebb közönséghez szóljon, gondolatai eljussanak a nem szak értő olvasókhoz is. Azóta tizenegy nyelvre lefordították, többek között japánra, kínaira, és újabb fordítások vannak előkészületben arab, szerb és koreai nyelven. Természetesen különös örömmel tölt el, hogy e fordítás révén a kötet végre anyanyelvemen is megjelenik.

Kapcsolatom Magyarországgal fizikailag mindig laza, de lélekben szoros volt. Fiume városában születtem, ami akkor olasz volt – ma Rijekának hívják és Horvátországhoz tartozik. Mivel sok magyar telepedett ott le, amikor az Osztrák–Magyar Monarchia idején az ország fő tengeri kijárata volt, Fiumének volt magyar konzulátusa, és édesapám volt a konzul a harmincas évektől a második világháború végéig. Így olaszok között nőttem fel, olasz iskolákba jártam, és Magyarországon csak a nyári vakációk idején töltöttem néhány hetet. De megtanultam magyar dalokat énekelni; és ugyanazokat a könyveket olvastam, amelyeket abban az időben a magyar fiúk olvastak. Emlékszem, tízéves voltam, amikor öltre mentem egy francia fiúval, mert azt állította, hogy a "Nyolcvan nap alatt a Föld körül"-t egy Jules Verne nevű francia szerző írta, miközben én ragaszkodtam ahhoz, hogy a könyv szerzője egy magyar író volt, akit Verne Gyulának hívtak.

Édesapám magyar diplomáciai szolgálatban maradt egészen 1948 tavaszáig, amely időben ő volt a megbízott követ Magyarország római képviseletén. Azután lemondott posztjáról és hivatalosan menekültté vált. Apám először egy éttermet nyitott és vezetett Rómában a Trevi Kút mellett, amit "Piccolo Budapest"-nek hívtak, és nagy sikere volt. A rendszeres vendégek között megfordult az étteremben a színész Humphrey Bogart; Soraya, Perzsia királynője; Faruk, Egyiptom királya és a Puskás–Kocsis–Hidegkuti nevével jegyzett futballcsapat is, amikor az olaszok elleni mérkőzésre Rómába jött. Nyáron, amikor nem kellett iskolába járnom, pincérként segédkeztem az étteremben. De aztán apám eladta az éttermet és a család többi tagjával Belgiumba költözött; én akkor inkább az Egyesült Államokba emigráltam, azzal a szándékkal, hogy pszichológiát tanuljak.

Huszonkét éves voltam, amikor megérkeztem Chicagóba. Azóta egyfolytában itt élek, lévén elég szerencsés, hogy a világ egyik legjobb egyetemén tanulhattam, majd taníthattam. És nagyon szerencsésnek érzem magam most, hogy e kötetet a magyar olvasók számára bevezethetem. Bár a magyar nyelvben nincs olyan szó, amelyik pontosan visszaadná a *flow* jelentését, biztos vagyok abban, hogy nincs a világon még egy hely, ahol az olvasók jobban megértenék, mit is jelent ez a fogalom.

Chicago, 1997. március

Csikszentmihályi Mihály

TARTALOMJEGYZÉK

A MAGYAR KIADÁS ELÉ 4

TARTALOMJEGYZÉK 6

ELŐSZÓ 9

1. AZ ÚJRA MEGTALÁLT BOLDOGSÁG 10

BEVEZETÉS 10

ÁTTEKINTÉS 12

AZ ELÉGEDETLENSÉG GYÖKEREI 14

A KULTÚRA PAJZSAI 15

FEDEZZÜK FEL ÚJRA ÉLMÉNYEINKET! 19

A FELSZABADULÁS ÚTJA 21

2. A TUDAT ANATÓMIÁJA 23

A TUDAT HATÁRAI 26

A FIGYELEM MINT PSZICHIKAI ENERGIA 27

SZÍNRE LÉP AZ ÉN 29

RENDETLENSÉG A TUDATBAN: LELKI ENTRÓPIA 30

A TUDAT RENDJE: AZ ÁRAMLAT 32

KOMPLEXITÁS ÉS AZ ÉN FEJLŐDÉSE 33

3. AZ ÖRÖM ÉS AZ ÉLET MINŐSÉGE 34

ÖRÖMTELISÉG ÉS ÉLVEZET 36

AZ ÖRÖMTELISÉG ELEMELI 37

A felkészültséget kívánó feladat 38

A cselekvés és a figyelem eggyéolvadása 40

Világos célok és folyamatos visszacsatolás 41

A feladatra való összpontosítás 43

A kontroll paradoxona 44

Az Én-tudat elvesztése 46

Az idő átalakulása 48

AZ AUTOTELIKUS ÉLMÉNY 48

4. AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY FELTÉTELEI 51

ÁRAMLAT-TEVÉKENYSÉGEK 51

ÁRAMLAT ÉS KULTÚRA 55

AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG 58

AZ ÁRAMLAT-EMBEREK 62

5. A TEST AZ ÁRAMLATBAN 64

MAGASABBRA, GYORSABBAN, ERŐSEBBEN 65

A MOZGÁS ÖRÖMEI 67

A SZEX MINT ÁRAMLAT 68

[A TEST FELETTI VÉGSŐ URALOM: A JÓGA ÉS A HARCMŰVÉSZETEK 69](#)

[ÁRAMLAT AZ ÉRZÉKSZERVEKEN KERESZTÜL: A LÁTÁS ÖRÖME 71](#)

[A ZENE ÁRAMLATA 72](#)

[AZ ÍZLELÉS ÖRÖMEI 75](#)

6. A GONDOLAT ÁRAMLATA 77

[A TUDOMÁNY ANYJA 78](#)

[AZ ELME JÁTÉKAINAK SZABÁLYAI 81](#)

[A SZAVAK JÁTÉKA 83](#)

[BARÁTKOZZUNK KLIÓVAL! 85](#)

[A TUDOMÁNY GYÖNYÖRE 86](#)

[A BÖLCSESSÉG SZERETETE 89](#)

[AMATŐRÖK ÉS HIVATÁSOSOK 90](#)

[AZ ÉLETHOSSZIG TARTÓ TANULÁS KIHÍVÁSA 91](#)

A MUNKA MINT ÁRAMLAT 91

[AUTOTELIKUS MUNKÁSOK 92](#)

[AUTOTELIKUS FOGLALKOZÁSOK 96](#)

[A MUNKA PARADOXONA 99](#)

[A SZABADIDŐ ELVESZTEGETÉSE 102](#)

8. AZ EGYEDÜLLÉTNEK ÉS MÁSOK TÁRSASÁGÁNAK ÉLVEZETE 103

[AZ EGYEDÜLLÉT ÉS A MÁSOKKAL VALÓ EGYÜTTLÉT KÖZTI KONFLIKTUS 103](#)

[A MAGÁNY FÁJDALMA 105](#)

[A MAGÁNY MEGSZELÍDÍTÉSE 108](#)

[AZ ÁRAMLAT ÉS A CSALÁD 110](#)

[A BARÁTI TÁRSASÁG ÉLVEZETE 116](#)

[A TÁGABB KÖZÖSSÉG 118](#)

9. A KÁOSZ KIJÁTSZÁSA 119

[A TRAGÉDIÁK ÁTALAKÍTÁSA 120](#)

[HOGYAN BIRKÓZZUNK MEG A STRESSZEL? 123](#)

[A DISSZIPATÍV STRUKTÚRÁK HATALMA 124](#)

[AZ AUTOTELIKUS ÉN: ÖSSZEFOGLALÁS 129](#)

10. HOGYAN ADJUNK ÉRTELMEK ÉLETÜNKNEK? 132

[MIT JELENT AZ, HOGY ÉRTELEM 132](#)

[A LEGFONTOSABB A CÉLKITŰZÉS 134](#)

[AZ ELSZÁNTSÁG SZEREPE 137](#)

[A HARMÓNIA VISSZASZERZÉSE 139](#)

[ÉLETTERVEK ÉS AZ ÉLET ÉRTELME 141](#)

JEGYZETEK 147

ELŐSZÓ

Könyvem a nagyközönség számára szeretné azt a több évtizedes kutatást összefoglalni, melynek tárgya az emberi élmények pozitív aspektusa – az öröm, a kreativitás, az élet teljes felvállalása, amit én áramlatnak hívok. Amit teszek, veszélyes egy kicsit, mivel ha az ember elhagyja a tudományos próza túlszabályozott kereteit, hajlamos rá, hogy gondatlan legyen vagy túlságosan lelkes. Könyvem azonban nem afféle népszerű kiadvány, amely tippeket ad arra, hogyan legyünk boldogok. Ez egyébként is lehetetlen, mivel az örömteli élet mindig egyedi alkotás, és nem lehet recept alapján megvalósítani. Ez a könyv inkább általános elveket szeretne leszögezni és konkrét példákat adni arra, hogyan használták fel mások ezeket az elveket arra, hogy unalmas és értelmetlen életükből örömteli folyamatot kovácsoljanak. Semmiféle könnyen-gyorsan típusú tanács nem található e lapokon, de akiket a téma valóban érdekel, bőséges információt kell hogy találjanak ahhoz, hogy az elméletet átültessék a gyakorlatba.

Hogy a könyv tömör és használható legyen, elkerültem a lábjegyzeteket és a többi segédeszközt, amelyeket a tudósok használnak műveikben. Megpróbáltam a pszichológiai kutatásokat és az ezekre épülő elméleteket úgy bemutatni, hogy a viszonylag művelt olvasó értékelhesse és saját életére alkalmazhassa őket, függetlenül attól, hogy rendelkezik-e speciális képzettséggel.

Azoknak az olvasóknak azonban, akik elég kíváncsiak ahhoz, hogy kövessék azokat a tudományos forrásokat, amelyekre a következtetéseimet alapoztam, részletes jegyzeteket készítettem a könyv végére. Nincsenek specifikus referenciákhoz kötve, de meg jelölik a szöveg oldalszámát, ahol az adott témát tárgyalom. A boldogság például már az első oldalon szerepel. Az az olvasó, akit érdekel, hogy milyen munkákra alapoztam állításaimat, odalapoz hat a könyv végén a jegyzetekhez, és az 1. oldalhoz kapcsolódó jegyzetek közt megtalálja Arisztotelész boldogságfogalmát éppúgy, mint a kortárs kutatási eredményeket a megfelelő idézet-megjelölésekkel. A jegyzetek tulajdonképpen úgy is olvashatók, mint az eredeti szöveg sűrített, tudományosabb jellegű kivonata.

Minden könyv kezdetén illendő felsorolni azokat, akik segítettek a mű létrejöttét. Jelen esetben ez lehetetlen, mivel a nevek listája épp olyan hosszú lenne, mint maga a könyv. Vannak azonban, akiknek különösen hálás vagyok, és meg is ragadom ezt az alkalmat, hogy köszönetet mondjak nekik. Elsőként Isabellának, aki már huszonöt éve gazdagítja az életemet mint feleségem és barátom, és akinek szerkesztői ítélete sokat alakított ezen a könyvön. Köszönet Marknak és Christophernek, fiainknak, akiktől talán épp annyit tanultam, mint ők tőlem. Jacob Getzelsnek, mindenkori mentoromnak. Barátaim és kollégáim közül szeretném kiemelni a következőket: Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler és Brian Sutton-Smith – mindegyikük nagylelkűen segített, bátorított vagy támogatott valamiben.

Volt diákjaim és munkatársaim közül Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen és Maria Wong segítettek a legtöbbet. John Brockman és Richard P. Kot szakmai támogatásukat adták a projekthez, elejétől kezdve egész a befejezésig. Végül, de nem utolsósorban, köszönet a Spencer Alapítványnak a nagylelkűen folyósított támogatásért, melyet az elmúlt évtized során ahhoz nyújtottak, hogy összegyűjthessük és elemezhessek ezeket az adatokat. Különösen hálás vagyok az alapítvány volt elnökének, H. Thomas Jamesnek, jelenlegi elnökének, Lawrence A. Cremin nek és Marion Faldetnek, az alapítvány alelnökének. Természetesen a fent említettek közül senki sem felelős esetleges tévedéseimért – ezek kizárólag saját tevékenységem eredményei.

Chicago, 1990. március

1. AZ ÚJRA MEGTALÁLT BOLDOGSÁG

BEVEZETÉS

Kétezerháromszáz évvel ezelőtt Arisztotelész megállapította, hogy az emberek minden másnál jobban vágyanak a boldogságra. Míg a boldogságot önmagáért keressük, összes többi célunk – legyen az egészség, szépség, pénz vagy hatalom – csak azért fontos, mert feltételezzük, hogy majd boldoggá tesz minket. Arisztotelész óta sok minden megváltozott. Hihetetlenül megnőtt a csillagokról és atomokról összegyűjtött tudásunk mennyisége. A görög istenek tehetetlen kisgyerekek a mai, hatalmas erők felett rendelkező emberiséghez képest, boldogságról alkotott képünkkel kapcsolatban azonban nem sok változás történt az elmúlt századokban. Ma sem értjük jobban Arisztotelésznél, mi is az a boldogság; ami pedig annak megtanulását illeti, hogy miképpen érhetjük el ezt az áldott állapotot, bizony egy tapodtat sem haladtunk előre.

Noha egészségesebbek vagyunk és hosszabb kort élünk meg elődeinknél, és ma a legszegényebbek is olyan anyagi javak birtokában vannak, melyek még néhány évtizede luxusnak számítottak (hiszen a Napkirály palotájában alig volt néhány fürdőszoba, a leggazdagabb középkori házakban is ritkaságszámba mentek a székek, és egyetlen római császár sem kapcsolhatta be a tévét, ha unatkozott), mindezek ellenére, tekintet nélkül az azóta felhalmozott óriási mennyiségű tudományos ismeretre, számtalan ember érzi úgy, hogy elvesztegeti az életét, s hogy éveit boldogság helyett aggodalomban és unalomban telnek.

Vajon azért van ez, mert az emberiség örökös elégedetlenségre kárhoztatott, arra, hogy mindig többre vágyjon, mint amit elérhet? Vagy azért keseríti meg valami legféltebb perceinket is, mert rossz helyen keressük a boldogságot? E könyv célja az, hogy a modern pszichológia eszközeivel újra megvizsgálja azt a régi-régi kérdést, hogy mikor érzik magukat az emberek a legboldogabbnak. Ha megtaláljuk a választ, akkor talán képesek leszünk úgy alakítani az életünket, hogy a boldogságnak nagyobb szerep jusson benne.

Huszonöt évvel e könyv írása előtt hatalmas felfedezést tettem, ám akkor még nem ébredtem rá a jelentőségére. Talán félrevezető lehet a "felfedezés" szó használata, hiszen az emberek már az idők kezdete óta tudomással bírnak az általam fölismert dologról, mindazonáltal nagyon találó, mert noha a gondolat általánosan ismert, a rá vonatkozó tudományág – esetünkben a pszichológia – még nem írta le és nem adott rá elméleti magyarázatot. Így hát a rákövetkező huszonöt évet azzal töltöttem, hogy ezt az illékony jelenséget próbáltam körüljárni.

"Fölfedezésem" az volt, hogy a boldogság nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik velünk, és nem kapcsolatos a szerencsével vagy a véletlennel sem. Nem vásárolható meg pénzzel, nem szerezhető meg hatalommal. Nem a külső eseményektől függ, inkább attól, hogyan értelmezzük azokat mi magunk. A boldogság valójában olyan állapot, amelyre fel kell készülni, és mindenkinek magának kell ápolnia és óvnia. Azok az emberek, akik megtanulják, hogyan kell irányításuk alatt tartani belső élményeiket, képesek arra, hogy életük minőségét is meghatározzák – ennél közelebb egyikünk sem igen kerülhet a boldogsághoz.

A boldogságot azonban nem érhetjük el oly módon, hogy tudatosan törekszünk rá. "Tedd fel magadnak a kérdést, boldog vagy-e, és már nem leszel az" – mondta J. S. Mill. A boldogságra úgy lelhetünk rá, ha életünk minden egyes részletét teljességgel átéljük – legyen az jó vagy rossz -, nem pedig úgy, hogy közvetlenül próbáljuk megtalálni. Viktor Frankl osztrák pszichológus gyönyörűen foglalta össze "Man's Search for Meaning" (Az emberi élet értelmének keresése) című könyve előszavában: "Ne akarj sikeres lenni – minél inkább célul tűzöd ki a sikert, annál biztosabban elkerül. A sikert nem lehet üldözőbe venni, ahogy a boldogságot sem: a sikernek magának mintegy mellékhatásként, önkéntelenül kell jelentkeznie, mikor az ember valamely önmagánál nagyobb ügynek szenteli magát."

Hogyan érhetjük hát el ezt a ködbe vesző célt, amelyhez nem juthatunk el közvetlenül? Negyedszázados kutatásaim és tanulmányaim meggyőztek arról, hogy van rá mód. Tekervényes ösvény vezet hozzá, mely a tudatunk tartalma fölötti uralom elérésével kezdődik.

Életünkről alkotott képzeink az élményeinket meghatározó erők szülöttei. Ezen erők mindegyike hatást gyakorol arra, hogy jól vagy rosszul érezzük-e magunkat, és legtöbbjüket nem vagyunk képesek

befolyásolni. Nem sokat tehetünk azzal kapcsolatban, milyen arccal születtünk, milyen a vérmérsékletünk vagy a test alkatunk, nem választhatjuk meg – legalábbis egyelőre –, hogy milyen magasak vagy milyen okosak legyünk. Nem választhatjuk meg szüleinket és születésünk időpontját, - és legtöbbünknek nem áll módjában dönteni arról, legyen-e háború vagy gazdasági válság. Génjeink, a gravitáció ereje, a levegőben úszó pollen és a kor, melybe születtünk, határozzák meg számtalan egyéb feltétellel együtt azt, amit látunk, amit érzünk és amit teszünk. Ezek után nem meglepő, hogy hiszünk abban, hogy sorsunkat elsősorban rajtunk kívül álló erők vagy felsőbb hatalmak irányítják.

Mindezek ellenére mindannyian átéltünk már olyan pillanatokat, amikor azt éreztük, hogy nem ismeretlen erők taszigálnak ide-oda, hanem mi magunk irányítjuk cselekedeteinket, saját sorsunk urai vagyunk. Az ilyen ritka alkalmakkor szinte átszellemülünk, olyan gyönyörűséget érzünk, mely mérföldkő lesz majd emlékeinkben és azt súgja, mindig ilyennek kellene lennie az életnek.

Ez az érzés az, amit *tökéletes élménynek* hívunk. Ezt érzi a tengerész, ha – miközben a hajó jó csikó módjára engedelmesen szeli a hullámokat, hajába kap a szél – a vitorlák, a szél, a tenger és a hajó teste együtt dalolnak, és énekük harmóniája ott vibrál a hajós ereiben. Ezt érzi a festő, amikor a színek a vásznon mágnesként kezdik vonzani és taszítani egymást, s szeme láttára formálódik ki és kel életre valami új, *valami*, ami eddig még nem volt a világon. Ezt érzi az apa, mikor gyermeke először mosolyog vissza rá. Az ilyen események azonban nemcsak kedvező körülmények között következhetnek be. Azok az emberek, akik túléltek a koncentrációs táborokat vagy halálos veszedelemből menekültek meg, gyakran számolnak be arról, hogy megpróbáltatásaik közepette milyen különleges boldogságot és hálát éreztek, ha mondjuk madárdalt hallottak az erdőben, túljutottak valamilyen nehéz feladaton, vagy megosztottak a barátjukkal egy darab kenyéren.

Ellentétben az általános hiedelemmel az ehhez hasonló pillanatok, életünk legszebb élményei nem passzív, befogadó, ellazult állapotban érnek bennünket – noha az ilyenek is lehetnek élvezetesekek, ha keményen megdolgoztunk értük. A legszebb pillanatok általában akkor következnek be, amikor valaki testi vagy szellemi teljesítményét megfeszített akarattal a végletekig fokozza, hogy véghez vigyen valamilyen nehéz, de fontos feladatot. A tökéletes élmény tehát olyasvalami, ami nem csak úgy megtörténik velünk, hanem inkább mi hozzuk szándékosan létre. Egy kisgyerek számára ilyen lehet az, mikor a nagy gonddal épített torony tetejére, amilyen magasat eddig még sosem sikerült építenie, remegő ujjakkal felteszi az utolsó kockát; vagy egy úszónak az, mikor megpróbálja megjavítani saját rekordját, egy hegedűsnek, amikor hibátlanul játszik le egy nagy technikai tudást igénylő darabot. Minden ember előtt ezerszámra állnak ilyen lehetőségek – kihívások arra, hogy meghaladja önmagát.

Az ilyen élmények nem feltétlenül kellemesek abban a pillanatban, mikor átéljük őket. Lehet, hogy az úszó izmai fájnak legemlékezetesebb versenye közben, úgy érezte, szétrobban a tüdeje és szédült a fáradságtól – ám mégis ezek voltak élete legszebb percei. Soha nem könnyű úrrá lenni életünk felett, néha pedig határozottan fájdalmas is lehet. Hosszú távon azonban a tökéletes élmények összeadódnak, és egyre inkább az lesz az érzésünk, hogy teljesen uraljuk életünket, sőt tevékenyen részt veszünk irányításában is. Ez az érzés pedig olyan közel áll ahhoz, amit az emberek általában boldogságnak neveznek, hogy jobban talán nem is tudjuk szavakba önteni.

Tanulmányaim folyamán megpróbáltam a lehető legpontosabban megérteni, mit éreznek az emberek legörömtelibb pillanataikban – és miért. Első kutatásaim több száz "szakértőre" terjedtek ki – művészekre, sportolókra, zenészekre, sakkozókra, sebészekre vagyis olyan emberekre, akik azzal foglalkozhattak, amit a legjobban szerettek. Az o beszámolójuk alapján, melyben elmondták, milyen érzés azt tenni, amit tesznek, fejlesztettem ki a tökéletes élmény elméletét. A tökéletes élmény alapja a "flow", vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörlődik mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért.

Ennek az elméleti modellnek az alapján a Chicagói Egyetemen működő kutatócsoportom és több kollégám a világ különböző pontjain interjút készített sok ezer, egymástól igen különböző emberrel. Kutatásaink szerint a tökéletes élményt a kulturális háttértől függetlenül ugyanúgy írják le férfiak és nők, idősek és fiatalok. A "flow" élménye nemcsak az iparosodott nemzetek jómódban élő tagjainak tapasztalata. Lényegében ugyanazokkal a szavakkal számoltak be róla idős koreai asszonyok, thaiföldi és indiai felnőttek, tokiói tizenévesek, navahó pásztorok, az Olasz Alpok parasztgazdái és a futószalagnál dolgozó chicagói munkások.

Adatgyűjtésünk kezdetben interjúkra és kérdőívekre támaszkodott. A nagyobb pontosság érdekében idővel kifejlesztettünk egy új módszert a szubjektív tapasztalatok minőségének mérésére. Ezt Élményértékelő Mintavételi Eljárásnak (angolul: Experience Sampling Methodnak, rövidítve: ESM-nek) neveztük el, és az a lényege, hogy megkérjük a vizsgált személyt arra, hogy egy hétig viseljen magán egy elektronikus jelzőkészüléket, és mikor a készülék megszólal, jegyezze le, mire gondol éppen és hogy érzi magát. A készüléket rádióadó hozza működésbe naponta körülbelül nyolc alkalommal, találomra megválasztott időközönként. Az egy hét leteltével minden vizsgált személy rendelkezik egy folyamatosan rögzített "élménynaplóval", élete filmszalagjának egy pici, írott részletével, amely élete pillanatainak reprezentatív mintája. Mos tanra több mint százezer ilyen élmény-keresztmetszetet gyűjtöttünk össze a világ különböző részeiből. Ezekből az adatokból vezettem le ennek a könyvnek a következtetéseit.

A "flow" tanulmányozása, melyet a Chicagói Egyetemen kezdtem el, mára már világszerte elterjedt. Tanulmányozni kezdték Kanadában, Németországban, Olaszországban, Japánban és Ausztráliában is. Pillanatnyilag Chicagón kívül a Milánói Egyetem Pszichológiai Intézetének van a legrészletesebb adatgyűjteménye ebben a témában. A "flow", magyarul az áramlat fogalmát hasznosnak találják mind a pszichológusok, akik a boldogság, az élet-kielégülés és a belső motiváció tanulmányozásával foglalkoznak, mind a szociológusok, akik az elidegenedésnek és az értékek válságának ellentétét látják benne, valamint az antropológusok, akiket érdekelnek a közösségi tevékenységek és szertartások. Vannak, akik kiterjesztették az áramlat elméletének értelmezését, és az emberi faj evolúcióját vagy pedig a vallásos élményeket szerették volna megvilágítani a segítségével.

Az áramlat azonban nem csupán elméleti jelenség. Alig telt el néhány év az elmélet első publikálása után, elkezdtek alkalmazni gyakorlati célokra is. Ha az a cél, hogy javítsunk az élet minőségén, az áramlat-elmélet kijelölheti ennek irányát. Hatására új kísérleti tantervek jöttek létre, átalakult a hivatali alkalmazottak képzése, megváltoztak a szabadidőtermékek és -szolgáltatások. Az áramlat-elmélet forradalmasította a klinikai pszichoterápia elméletét és gyakorlatát, a fiatalok bűnözők rehabilitálását, a nyugdíjas-otthonok lakóinak programszervezését, a múzeumi kiállítások megtervezését és a mozgáskorlátozottak foglalkoztatás-terápiáját is. Mindez az első szakcikkek megjelenését követő alig egy évtizeden belül történt, és minden jel arra mutat, hogy az elmélet hatása az elkövetkező években csak erősödni fog.

ÁTTEKINTÉS

Noha a "flow" elméletéről már sok szakcikket és szakkönyvet írtak, ez az első alkalom, hogy a tökéletes élménnyel kapcsolatos kutatásokat bemutatjuk a nagyközönségnek és beszélünk az egyes emberek életére gyakorolt hatásáról. Mindazonáltal ez nem amolyan "csináld magad" jellegű tanácsadó könyv, amilyenek ezrével jelennek meg és porosodnak a könyvesboltok polcain, s arra okítanak bennünket, hogy hogyan legyünk gazdagabbak, hatalmasabbak, népszerűbbek vagy karcsúbbak. Az ilyen könyv szakács könyvhöz hasonlóan megmondja, mit kell tenned, hogy egy bizonyos meghatározott célt elérj, amit persze kevesen fognak végigcsinálni. Ha ezek a tanácsok véletlenül használnának is, mi történne abban a valószínűtlen esetben, ha valakiből hirtelen karcsú, közkedvelt, nagy hatalommal bíró milliommós lenne? Általában az, hogy az illető megint a kiindulási pontnál találja magát, felszerelve egy új kívánságlistával és éppoly elégedetlenül, mint annak előtte. Az embereket valójában nem az elégítené ki, ha karcsúbbak vagy gazdagabbak lennének, hanem ha jól éreznék magukat a saját bőrükben. A boldogság keresésében a rész megoldásoknak nincs helyük.

Bármilyen jó szándékkal íródtak is az ilyen könyvek, mégsem adhatnak receptet a boldogságra. A tökéletes élmény attól függ, hogy mennyire vagyunk képesek pillanatról pillanatra ellenőrizni, mi történik a tudatunkban, és mindannyiunknak a saját egyéni erőfeszítéseinkre és kreativitásunkra támaszkodva kell ezt a képességet megszerezni. Egy könyv annyit tehet – és ezt én is meg próbálom –, hogy megmutatja, hogyan tehetjük élvezetesebbé az életet, és ezt egy olyan elmélet keretébe foglalja, melyen aztán elgondolkodhatnak az olvasók és levonhatják a saját következtetéseiket.

Ez a könyv ahelyett, hogy listába szedné, mit szabad és mit nem, inkább egy szellemi utazás eszköze szeretne lenni, mely a tudomány segítségével a lélek és az elme különböző tájaira kalauzolja el olvasóját.

Mint minden igazi kaland, ez sem lesz könnyű vállalkozás. Intellektuális erőfeszítés és a tapasztalatok elemzése, feldolgozása nélkül az olvasó nem sok hasznát látja a leírtaknak.

A *flow* azt a folyamatot fogja vizsgálni, hogy miképpen érhetjük el a boldogságot a saját belső életünk feletti uralom segítségével. Ezt annak áttekintésével kezdjük, *hogyan működik és milyen eszközökkel kontrollálható a tudat* (2. fejezet), mert csak akkor tudunk uralkodni a lelkiállapotunkon, ha már ismerjük a szubjektív lelkiállapot jellemző tulajdonságait. Minden, amit tapasztalunk – legyen az öröm vagy fájdalom, érdeklődés vagy unalom –, információként jelenik meg az agyban. Ha képesek vagyunk irányításunk alá vonni és kontrollálni ezt az információt, eldönthetjük, milyen legyen az életünk.

A belső tapasztalás optimális állapota az, mikor a *tudatban rend uralkodik*. Ez akkor jön létre, mikor a pszichikai energia avagy a figyelem reális célok felé fordul, és a készségek arányban állnak a lehetőségekkel ahhoz, hogy cselekedni lehessen. Egy kitűzött cél követése magával hozza a rendet a tudatban, mert az illetőnek az előtte tornyosuló feladatra kell összpontosítania teljes figyelmét és el kell feledkeznie minden egyébről. Az emberek olyankor a legboldogabbak, amikor azért küszködnek, hogy kihasználják lehetőségeiket (3. fejezet). Az, aki megszerezte az irányítást a tudatosan megválasztott célok érdekében saját lelki és szellemi energiája fölött, óhatatlanul is teljesebb ember lesz. Készségeinek fejlesztésével és az egyre magasabb rendű célok kitűzésével egyre különlegesebb személyiséggé válik.

Hogy megértsük, miért élvezünk jobban bizonyos tevékenységeket a többinél, áttekintjük a *flow* *élményének feltételeit* (4. fejezet). "Flow" (áramlat) az a jelenség, amikor tudatunk harmonikusan rendezett, és magának a tevékenységnek a kedvéért szeretnénk folytatni, amit éppen csinálunk. Néhány olyan tevékenységi formára gondolva, melyekben az áramlat-élmény gyakorta jelentkezik – ilyen például a sport, a játék, a művészet és a különböző hobbik gyakorlása –, könnyebben megértjük, mi teszi boldoggá az embereket.

Az ember azonban nem támaszkodhat csak a sportra és a művészetre az élet minőségének javításában. Irányításunk alatt tartva az agyban zajló folyamatokat, az élvezeteknek szinte végtelen forrása nyílik meg előttünk. Ilyen például a testi és érzék szervi készségek használata az atlétikától kezdve a zenén át a jógáig (5. fejezet), vagy a szimbolikus készségek használata, mint például a költészet, a filozófia vagy a matematika (6. fejezet).

A legtöbb ember élete legnagyobb részét munkával és más emberekkel való érintkezéssel tölti (különös tekintettel a családjára). Épp ezért létkérdés, hogy megtanuljuk, hogyan kell munkánkat *áramlat-élmények sorozatává alakítani* (7. fejezet), *a szüleinkkel, a házastársunkkal, a gyerekeinkkel és a barátainkkal* való kapcsolatainkat pedig kellemesebbé tenni (8. fejezet).

Sok ember életét teszik tönkre tragikus események, és még a legszerencsésebbek is ki vannak téve különböző stresszhelyzeteknek, ám még az ilyen csapások sem rombolják össze szükségszerűen a boldogságot. Hogy az ember egy kellemetlen vagy szerencsétlen esemény hatására rosszul érzi-e magát, vagy pedig képes balsorsában is megtalálni a jót, azt nagyrészt az dönti el, hogyan reagál a stresszre. A 9. fejezet olyan módszereket ír le, melyek segítségével az *ember képes élvezni az életet a nehézségek ellenére* is.

Végül az utolsó lépés annak leírása lesz, *hogyan tudjuk élményeinket értelmes egésszé szervezni* (10. fejezet). Ha ez sikerül, és úgy érezzük, hogy urai vagyunk saját értelemmel megtöltött életünknek, akkor már nem vágyunk semmi másra. Az, hogy nem vagyunk karcsúak, gazdagok vagy hatalmasak, többé egy fikarcnyit sem számít. A remények és vágyak hulláma lecsillapul, a kielégítetlen szükségletek többé nem zavarják a lélek békéjét; még a legegyszerűbb, legbanálisabb események is élvezetessé válnak.

A Flow tehát azt fogja körüljárni, mit jelent ezeknek a céloknak az elérése. Hogyan irányíthatjuk a tudatunkat? Hogyan szervezzük meg úgy, hogy élményeink örömteliek legyenek? Hogyan érjük el az élmények teljességét, és hogyan ruházzuk fel jelentéssel őket? Ezeknek a céloknak az elérése elméletben egyszerűnek tűnik, ám a gyakorlatban meglehetősen bonyolult. A szabályok világosak és mindenki számára hozzáférhetőek, de bizonyos külső és belső erők útját állják a megvalósításnak. Kicsit olyan ez, mint a fogyókúra: mindenki tudja, hogyan kellene csinálni, bele is vág, de a legtöbb ember számára reménytelen vállalkozás marad. Itt nagyobb a tét, mint a pár fölösleges kiló eltüntetése, annak az esélyéről van szó, hogy olyan legyen az életünk, amit érdemes élni.

Mielőtt leírnánk, hogyan élhetjük át a tökéletes áramlat-élményt, vegyük sorra, melyek azok a magában az emberi létben rejlő okok, melyek gátolják beteljesedését. A mesékben a hősnek előbb le kell győznie a

tűzokádó sárkányokat és a gonosz varázslókat kalandozásai során, mielőtt boldogan élhetne (míg meg nem hal). Ez a metafora meglehetősen illik a lélek feltárására is. Állításom szerint annak, hogy olyan nehéz elérni a boldogságot, az a legfőbb oka, hogy mítoszainkkal ellentétben (melyeket saját meg nyugtatásunkra alkottunk) a világegyetemet nem arra teremtették, hogy a szükségleteinket kielégítse. A frusztráció szorosan össze fonódik az étellel, és még ha valamely szükségletünk ideiglenesen kielégül is, azonnal még többre vágyunk. Ez a krónikus elégedet lenség a második akadály, amely a boldogság útjában áll.

Idővel minden kultúra kifejleszt bizonyos védekező mechanizmusokat az említett akadályok ellen – vallást, filozófiát, művészetet és megnyugtatót -, melyek pajzsként szolgálnak a káosz ellen. Segítenek elhitetni magunkkal, hogy mi irányítjuk az eseményeket, és lehetővé teszik, hogy elégedettek legyünk azzal, ami osztály részül jutott nekünk. Ezek a pajzsok azonban csak egy ideig hatásosak; a vallás vagy a hit néhány évszázad, esetleg már néhány évtized után elkopik, és kiürül belőle a hajdani lelki támasz. Mikor az emberek saját erejükből, a hit támogatása nélkül próbálják elérni a boldogságot, általában azokat az örömforrásokat igyekeznek minél jobban kihasználni, amelyek vagy biológiailag a génjeikbe programozottak, vagy az a társadalom, melyben élnek, kíváncsú célként jelöli meg őket. A gazdagság, a hatalom és a szex válik sóvárgásuk legfőbb tárgyává. Az élet minőségén azonban ilyen módon nem lehet javítani. Csak a tapasztalatok feletti közvetlen uralom győzheti le a beteljesülés útjában álló akadályokat – az a képesség, hogy percről percre élvezetet találjunk abban, amit éppen csinálunk.

AZ ELÉGEDETLENSÉG GYÖKEREI

Annak, hogy boldognak lenni olyan nehéz, az a legfőbb oka, hogy a világegyetemet nem az emberi lélek megnyugtatósára tervezték, hiszen mérhetetlenül nagy, többnyire ellenségesen üres és hideg, olyan pusztító események színtere, mint egy-egy csillag felrobbanása, amely több milliárd mérföldön belül mindent hamuvá éget. Amelyik bolygó gravitációja nem olyan erős, hogy ízzé-porrá zúzza a csontjainkat, az minden valószínűség szerint mérges gázokban úszik. Még Földünk sem kivétel, amely helyenként olyan idilli és festői szépségű. Hogy az emberiség életben maradjon, több millió évig kellett küzdenie jéggel, tűzzel, árvizekkel, vadállatokkal és különböző mikroorganizmusokkal, amelyek időnként előtűnnek a semmiből, hogy írmagot se hagyjanak belőlünk.

Valahányszor sikerül elkerülnünk valamilyen fenyegető veszélyt, azonnal feltűnik egy új és még körmonfontabb katasztrófa lehetősége a láthatáron. Még fel sem találjuk az új anyagot, a melléktermékei már elkezdik mérgezni környezetünket. A történelem folyamán minden egyes fegyver, melyet védekezésre terveztek, saját készítői ellen fordult és megsemmisüléssel fenyegette őket. Ahogy visszaszorítunk néhány betegséget, azonnal újak ütnek föl a fejüket, és ha egy időre sikerül lejjebb tornászni egy kicsit a halálozási arányt, azonnal fenyegetni kezd minket a túlnépesedés veszélye. Az Apokalipszis négy komor lovása sohase távolodik tőlünk. Lehet, hogy a Föld az egyetlen otthonunk, de az is biztos, hogy ez az otthon tele van leleményes kis csapdákkal, melyek akármikor működésbe léphetnek.

Nem arról van szó, hogy a világegyetem elvont matematikai értelemben találomra épült volna fel. A csillagok mozgása és a bennük levő energia átalakulása előre megjósolhatóak és megmagyarázhatóak, de a természeti folyamatok nem veszik figyelembe az emberi vágyakat. Süketek és vakok a szükségleteinkkel szemben, és így véletlenszerűek, ellentétben azzal a renddel, amelyet a céljainkon át szeretnénk megvalósítani. Egy New York városa felé tartó meteorit engedelmessékedik ugyan a világegyetem törvényeinek, mégis átkozottul kellemetlen lehet. Az a vírus, amely egy Mozart sejtjeit támadja meg, csak a természet szavának engedelmessékedik, noha ezzel óriási csapást mér az emberiségre. Ahogy J. H. Holmes mondta: "A világegyetem nem ellenséges, de nem is barátságos. Egyszerűen csak közömbös."

A káosz a mítoszok és a vallások egyik legősibb fogalma. A természettudományok szemében bizonyára idegenszerűen hat, mert az ő törvényeik szerint a kozmoszban lezajló események tökéletesen ésszerűek. Az általuk felállított "káoszelmélet" például a véletlenszerűnek tűnő jelenségek szabályszerűségeivel foglalkozik. A pszichológiában és más humán tudományágakban teljesen más jelentése van a káosznak, hiszen ha az emberi vágyakat és célokat vesszük kiindulópontnak, akkor a kozmoszt a teljes összevisszaság uralja.

Egyénenként nem sokat tehetünk, hogy megváltoztassuk a világegyetem működésének menetét. Életünk során csak nagyon kis hatást gyakorolunk azokra az erőkre, melyek a jólétünket befolyásolják. Fontos, hogy mindent megtegyünk a nukleáris háború és a társadalmi igazságtalanságok ellen, hogy megpróbáljuk eltörölni a Föld színéről az éhséget és a betegségeket. Nem szabad azonban elvárni, hogy a külső körülmények megváltoztatására tett erőfeszítéseink azonnal jobbra tegyék az életünket. Ahogy J. S. Mill írta: "Az emberiség sorsában nem állhat be általános javulás, míg gondolkodásmódjának alapvető fölépítése nem változik meg gyökeresen."

Saját magunkkal való kapcsolatunk és az, hogy mennyi gyönyörűséget találunk az életben, végső soron attól függ, hogy az elménk hogyan szűri meg és értelmezi mindennapi élményeinket. Boldogságunk belső harmóniánkból ered, nem pedig abból, mennyire vagyunk képesek irányításunk alá vonni az univerzum hatalmas erőit. Természetesen nem szabad lemondanunk arról, hogy minél jobban tudjuk befolyásolni külső környezetünket, mert életben maradásunk függhet tőle, de bármilyen ügyesek vagyunk is, akkor sem érezzük ettől egy cseppet sem jobban magunkat, és a világban tapasztalt káoszt sem tudjuk megváltoztatni. Ehhez magát a tudatunkat kell megtanulnunk befolyásolni és irányítani.

Mindegyikünknek van valamilyen elképzelése arról, hogy mit szeretnénk elérni az életben, mielőtt meghalunk. Életünknek az lesz a minőségi mutatója, hogy milyen közel jutunk kitűzött célunkhoz. Ha meg sem tudjuk közelíteni, bánatosak vagy közönyösek leszünk, ha viszont akár csak részben is elérjük, boldogság és megelégedettség tölt el bennünket.

Földünkön az emberek túlnyomó többségének nagyon egyszerű életcélja van: életben akarnak maradni, hogy aztán gyerekeket nemzzenek, akik majd szintén életben maradnak, és mindezt lehetőleg bizonyos méltósággal és nyugalommal szeretnék tenni. A dél-amerikai nagyvárosok körül terjedő favellákban, Afrika aszály sújtotta területein vagy a több millió ázsiai számára, akiknek minden nap az éhséggel kell szembenézniük, ennek a célnak az elérése a legtöbb, amit remélni lehet.

Ám mihelyst a túlélés elsőrendű problémái megoldódnak, nem teszi többé elégedetté az embereket, ha elegendő élelmük és kényelmes lakóhelyük van. Új szükségletek jelentkeznek, új vágyak törnek a felszínre. A jóléttel, gazdagsággal és hatalommal egyre növekednek az igények is, és ahogy egyre növekszik az anyagi jólét és az elérhető kényelem színvonala, úgy távolodik előlünk a jóllétnek az az *érzése*, amelyet el szerettünk volna érni. Amikor Nagy Kürosz perzsa uralkodó lakomáira tízezer szakács készített új meg új ételkülteményeket, alattvalóinak alig volt mit ennie. Napjainkban a "fejlett országok" bármelyik háztartásában hozzá juthatunk a legtávolabbi országok receptjeihez is, és bármikor megismételhetjük a letűnt uralkodók lakomáit, de vajon elégedettebbek leszünk-e ettől?

Az egyre növekvő elvárások paradoxona azt sugallja, hogy az élet minőségének javítása megoldhatatlan feladat. Tulajdonképp nincs semmi baj azzal a vágygal, hogy elérjük a céljainkat, ha élvezzük az értük való küzdelmet. Probléma akkor keletkezik, amikor valaki annyira csak arra összpontosít, amit el akar érni, hogy elfelejti örömet lelni a jelenben. Ezzel eljuttassa az esélyt arra, hogy elégedetten éljen.

Noha a tények azt sugallják, hogy mindenki egyre többet és többet szeretne elérni, azért vannak olyanok is, akik kiutat találnak ebből a helyzetből. Ok azok, akik anyagi körülményeikre való tekintet nélkül képesek jobbra tenni életüket, elégedettek, és a körülöttük élőket is egy kicsit boldogabbá teszik.

Az ilyen emberek pezsgő életet élnek, mindenféle tapasztalattal szemben nyitottak, haláluk napjáig képesek új dolgokat tanulni, és erős kötelékek fűzik őket más emberekhez, valamint ahhoz a környezethez, amelyben élnek. Mindent élveznek, amit csinálnak, még ha az nehéz vagy fárasztó is, ritkán unatkoznak, és könnyedén, természetesen viselkednek minden helyzetben. Talán legnagyobb erejük abban rejlik, hogy *urái* a saját *életüknek*. Később majd látni fogjuk, hogyan sikerült elérniük ezt az állapotot, de mielőtt még erre rátérnénk, át kell tekintenünk néhány olyan módszert, melyet az idők során az emberek a káosz fenyegetése ellen kifejlesztettek, és meg kell vizsgálnunk, miért fordul elő oly gyakran, hogy ez a külső védelem nem működik.

A KULTÚRA PAJZSAI

Az emberi evolúció folyamán, mikor fokozatosan ráébredtünk arra, milyen elszigeteltek és magányosak vagyunk a kozmoszban, saját életünk pedig milyen törekeny, mítoszokat és hiedelmeket alkottak, hogy a világegyetem könyörtelen, kiszámíthatatlan erőit befolyásolható vagy legalábbis érthető rendszerre lényegítsék át. A kultúrák egyik legfontosabb szerepe az, hogy a benne élőket megoltalmazza a káosztól,

és biztonságérzettel töltse el őket saját fontosságukat és végső sikereiket illetően. Az eszkimók, az Amazonas-medence vadászhajói, a kínaiak, a navahó indiánok, az ausztrál bennszülöttek és New York lakói mind magától értetődőnek tekintik, hogy a világmindenség közepében élnek, és kivételes helyzetük következtében ők a jövő. Az efféle előjogokba vetett hit nélkül nehéz lenne szembenézni a lét csapdáival.

Ennek általában így is kell lennie, azonban vannak olyan idő szakok, mikor veszélyessé válik az az érzés, hogy biztonságban vagyunk egy barátságos kozmosz kebelén. Az ésszerűtlenül erős hit és bizalom a pajzsokban – a kulturális mítoszokban – teljes ki ábránduláshoz vezethet, ha csalódunk bennük. Ez általában akkor következik be, mikor egy kultúra szerencsés időszakot él át, és úgy tűnik, egy időre valóban megtalálta a módját, hogy úrrá legyen a természet erői felett. Tagjai magától értetődően azt hiszik, hogy ők kiválasztott nép, és nem kell többé félniük semmilyen tragikus változástól. A rómaiak akkor jutottak el erre a pontra, mikor néhány évszázada uralmuk alatt tartották a Földközi-tenger medencéjét, a kínaiak egészen a mongolok betöréséig bíztak saját kétségtelen felsőbbrendűségükben, az aztékok pedig a spanyolok érkezése előtt éltek át ugyanezt.

Ez a kulturális hübrisz, amely mindenféle képzeteket dédelget arról, hogy mi jár nekünk a világegyetemtől (amely pedig általában érzéketlen az emberi szükségletekkel szemben), általában nagy bajokhoz vezet. Az illuzórikus biztonságérzet előbb vagy utóbb kellemetlen meglepetésekhez vezet. Ha az emberek abban a hitben ringatják magukat, hogy a fejlődés szükségszerű és az élet könnyű, gyorsan elvesztik bátorságukat és elszántságukat, ha nehézségekkel találják szembe magukat. Ha kiderül, hogy amiben úgy hittek, az nem teljesen igaz, elvesztik a hitüket minden másban is, amit megtanultak. Végül a kulturális értékek támaszától megfosztva vergődnek a szorongás és az apátia mocsarában.

Nem nehéz napjainkban fellelni magunk körül a kiábrándulás hasonló jeleit. A legszembetűnőbb az emberek közt eluralkodó fásultság és egykedvűség, ritkák a valóban boldogok és igen kevesen vannak. Hány olyan embert ismerünk, aki élvezzi, amit csinál, kellőképpen elégedett a körülményeivel, nem rágódik a múlton és valódi bizakodással tekint a jövőbe? Ha kétezerháromszáz éve Diogenész még lámpással is nehezen talált becsületes embert, ma talán még nehezebb dolga lenne, ha egy boldogra szeretne akadni.

Ez az általános rosszkedv nem kizárólag külső okoknak tulajdonítható. A világ oly sok országával ellentétben az észak-amerikaiak nem kárhoztathatják problémáikért a kedvezőtlen természeti adottságokat, a nagy szegénységet vagy egy idegen megszálló hadsereget. Az elégedetlenség bennünk gyökerezik és a magunk erejéből kell megszabadulnunk tőle. A múltban működő pajzsok – a rend, amelyet a vallásosság, a hazaszeretet, az etnikai hagyományok és a társadalmi hovatartozás alkottak – már nem hatásosak többé, hiszen egyre nő azoknak az embereknek a száma, akiket megcsap a káosz könyörtelen szele.

A belső rend hiánya abban az érzésben mutatkozik meg, amit ontologikus szorongásnak, más szóval egzisztenciális félelemnek neveznek. Alapjában véve ez a létezésről való félelem, attól, hogy az élet értelmetlen és fenntartásának semmi értelme. Úgy tűnik, semmi nem áll össze értelmes egésszé. Az utóbbi néhány évtizedben újabb, addig példátlan fenyegetést jelentett az atomháború eshetősége. Az emberiségnek a történelem során folytatott harca elvesztette jelentőségét: sodródó faágak vagyunk egy hatalmas folyóban, amely ki tudja, hová rohan velünk. A tömegekben évről évre erősödik a világegyetem káoszának gondolata.

Ahogy az ember egyre idősebb lesz és a fiatalság reményteljes tudatlanságából eljut a kijózanító felnőttkorig, növekvő erővel kezd benne zakatolni egy kérdés: "ennyi az egész?" A fájdalmas gyermekkor, a zűrzavaros kamaszkor után a legtöbb ember számára ott van a remény, hogy ha felnőtt lesz, minden jóra fordul. A kora felnőttkorban a jövő még mindig ígéretesnek tűnik, él a remény, hogy elérhetjük céljainkat. De végül a fürdőszobában lógó tükörben elkerülhetetlenül felfedezzük első ősz hajszálainkat, és a bizonyosságot, hogy azt a néhány fölösleges kilót már nem fogjuk leadni; látásunk romlani kezd, és rejtélyes kis fájdalmak nyilallnak testünkbe. Mint ahogy a pincérek már akkor kezdik reggelihez megteríteni a távolabbi, használatlan asztalokat, mikor a teremben még folyik a vacsora, úgy adja át testünk ezeket a kis üzeneteket a saját halandóságunkról. "Lejárt az idő, ideje készülődni." Kevesen tudunk szembenézni ezzel. "Várjunk csak egy percet, ez nem történhet meg velem! Még el sem kezdtem igazán élni. Hol van az a sok pénz, amit meg kellett volna keresnem? Hol az a sok kellemes óra, amit át kellett volna élnem?"

Magától értetődő az érzés, hogy az orrunknál fogva vezettek, hogy becsaptak bennünket. Gyermekkorunktól fogva arra tanítottak minket, hogy szerencsés csillagzat alatt születünk. Végül is mi, amerikaiak, a világ leggazdagabb országában élünk, az emberiség történelmének legtudományosabban megtervezett időszakában, ahol a legmodernebb csúcstechnika vesz körül minket és a világ legbölcsebb alkotmánya védelmez. Volt okunk hát, hogy azt higgyük, a mi életünk majd gazdagabb és értelmesebb lesz, mint az emberi faj bármely korábbi tagjáé. Ha a nagyszüleink abban a nevetségesen primitív múltban is egész jól elvoltak, képzeljük csak el, mi milyen boldogok lehetünk! Ezt mondták tudósok, ezt prédikálták a papok a szószékről és ezt erősítette több ezer az élet szépségét ünneplő tévéreklám is. Mégis, mindezen bizonykodások ellenére előbb vagy utóbb magányosan ébredünk fel, és rájövünk, hogy ez a gazdag, tudományosan fejlett és kiművelt világ sem fog boldoggá tenni bennünket.

Ahogy ez a felismerés rátelepszik az emberekre, mindenki különbözőképpen reagál. Néhányan megpróbálják semmibe venni, és újult erőfeszítéssel látnak neki, hogy még többet szerezzenek azokból a dolgokból, amelyek állítólag szebbé teszik az életet – nagyobb házakat és kocsikat, több hatalmat a munkahelyükön, fényűzőbb életstílust. Újult erővel és mélységes eltökéltséggel próbálják megkaparintani a kezük közül mindig kicsúszó elégedettséget. Néha még be is válik ez a megoldás, egyszerűen azért, mert az illetőt annyira lefoglalja, hogy a többiekkel versenyezve magasabbra törjön, hogy nincs ideje ráébredni arra, semmivel sem került közelebb a céljához. De ha valaki elgondolkozik egy kicsit, a kiábrándultság visszatér: minden egyes siker után egyre világosabb, hogy a pénz, a hatalom, a társadalmi pozíció és a vagyontárgyak önmagukban fabatkát sem érnek.

Mások úgy döntenek, hogy közvetlenül a fenyegető tünetek ellen intéznek támadást. Ha a megereszkedő test adja az első vészjelzéseket, diétázni és aerobikozni kezdenek, fitness-klubokba lépnek be vagy plasztikai műtétet csináltatnak. Ha az a baj, hogy senki sem figyel rájuk, könyveket vásárolnak arról, hogyan lehet hatalomra vagy népszerűsége szert tenni, önbizalom-fejlesztő tanfolyamokra járnak és nagy ebédeket adnak. Egy idő után azonban nyilvánvalóvá válik, hogy ezek a rész megoldások nem sokat érnek. Nem számít, mennyi időt és energiát szentelünk a karbantartására, a test végül mégis felmondja a szolgálatot. Ha arra koncentrálunk, hogy magabiztosabbak legyünk, esetleg elidegenítjük magunktól a barátainkat, és ha túl sok időt szentelünk annak, hogy új barátokat szerezzünk, veszélyeztetjük a házastársunkkal és családunkkal való kapcsolatunkat. Túl sok akadály áll előttünk, és túl kevés az idő, hogy mindet leküzdjük.

Vannak, akiket olyannyira elkésérít a fennmaradásért való reménytelen küzdelem, hogy inkább feladják, és jótékony feledésbe burkolóznak. Candide tanácsát követve elvonulnak a világtól és művelik kertjüket. Az is lehet, hogy a menekülés finomabb formáját választva, beletemetkeznek valami ártalmatlan hobbiba, porcelánfigurákat vagy absztrakt festményeket gyűjtve. Előfordulhat, hogy az alkoholba vagy a kábítószeres álmvilágába menekülnek. Ami az egzotikus gyönyöröket és a drága nyaralásokat illeti, ezek egy időre elterelik a figyelmet az "Ennyi az egész?" alap kérdéséről, de nem sokan dicsekedhetnek azzal, hogy ilyen módon magára a kérdésre választ találtak volna.

A lét problémáját hagyományosan a vallás közelítette meg a legközvetlenebbül, és a kiábrándultak egyre növekvő számban térnek vissza hozzá, akár a hagyományos hiteket, akár valamilyen ezoterikusabb keleti változatát választva. Ám a vallás csak időleges sikereket könyvelhet el az élet értelmetlenségével való harcban; nem ad végleges választ. A történelem bizonyos pillanataiban a vallás képviselői meggyőzően magyarázták el az emberi lét problémáit, és hihető válaszokat adtak. Kr. e. a IV. századtól Kr. u. a VIII. századig a kereszténység Európában terjedt el, az iszlám a Közel-Keleten lett népszerű és a buddhizmus Ázsiát hódította meg. Ezeknek a vallásoknak több száz évig sikerült olyan kielégítő célokat tűzni az emberek elé, melyeknek életüket szentelhatték, ma azonban egyre nehezebb elfogadni világnézetüket. A forma, melyben igazságaikat közlik – mítoszok, kinyilatkoztatások, szent iratok – többé már nem ébreszt hitet a tudományok és a racionális gondolkodás korában, még akkor sem, ha igazságtartalmuk változatlan maradt. Lehetséges, hogy egy nap majd fölemelkedik egy erőteljes új vallás, de addig is azok, akik a jelen vallásokban keresnek vigasztalást, gyakorta azzal fizetnek lelki békéjükért, hogy hallgatólagosan nem vesznek tudomást arról, amit a világ működéséről tudunk.

Nyilvánvaló bizonyítékai vannak annak, hogy az előbb felsorolt megoldások egyike sem képes már megfelelni feladatának. Az anyagi bőség és jólét csúcspontján az amerikai társadalom különös bajokban szenved. Az illegális drogkereskedelem óriási profitja gyilkosok és terroristák zsebébe vándorol. Lehetséges, hogy a közeljövőben az Egyesült Államokat volt kábítószer-kereskedők oligarchiája fogja

irányítani, akik óriási hatalomra és vagyonra tesznek szert a törvényeknek engedelmeskedő állampolgárok kontójára. Szexuális életünk pedig, amelyet megszabadítottunk a hipokrita erkölcsiség béklyójától, halálos vírusfertőzések eszközévé lett.

Oly veszélyes útra tévedtünk, hogy valahányszor szembesülnünk kell statisztikai adatokkal, közönyösen félrenézünk. Ám a struccpolitika ritkán kifizetődő, jobb tudomásul venni a tényeket és vigyázni arra, nehogy belőlünk is statisztikai adat váljék. Vannak olyan számok, amelyek akár biztatólag is hathatnak egyesekre – például hogy az elmúlt harminc évben fejenként megdupláztuk az energiafogyasztást, ami nagyrészt annak köszönhető, hogy az elektromos háztartási készülékek száma ötszörösére nőtt. Más folyamatok azonban közel sem ilyen biztatóak. 1984-ben az Egyesült Államokban még mindig harmincnégy millió olyan ember volt, aki a szegénységi határ (évente 10 609 dollár vagy kevesebb egy négyfős családra számítva) alatt élt, s ez a szám lényegében generációk óta változatlan.

Az Egyesült Államokban az egy főre jutó erőszakos bűncselekmények – gyilkosság, nemi erőszak, rablás, testi sértés – száma 1%0 és 1986 között több mint háromszáz százalékkal nőtt. 1978-ban még "csak" 1 085 500 ilyen bűncselekményt jelentettek be, 1986-ra ez a szám 1 488 140-re növekedett. A gyilkossági arány változatlanul ezerszerese annak, amit más iparosodott társadalmakban (Kanada, Norvégia, Franciaország) mérnek. Körülbelül ugyan ebben az időszakban a válások száma 400 százalékkal emelkedett (1950-ben 1000 házaspárra 31 válás jut, 1984-ben 121). Ez alatt a huszonöt év alatt a nemi betegségek száma több mint háromszorosára nőtt; 1960-ban 259 ezer vérbajos beteget kezeltek, 1984-ben már csaknem 900 ezret. Még mindig nem látjuk világosan, hogy a legutolsó járvány, az AIDS hány emberéletet fog követelni, mielőtt megfékezik valahogy.

A szociálpatológiai esetek számának három-négyszeres növekedése egyetlen nemzedék alatt más területeken is érvényes. Így például 1955-ben 1 700 000 esetben szorultak elmebetegek ideg gyógyintézeti kezelésre, 1975-re ez a szám elérte a 6 400 000-et. Talán nem véletlenül ugyanezek az arányok jellemzik az amerikaiak nemzeti paranoiáját is: az 1975–1985 közti évtizedben a Védelmi Minisztérium költségvetése az évi 87,9 milliárd dollárról 284,7 milliárdra – vagyis több mint háromszorosára nőtt. Igaz, hogy ez idő alatt az oktatásügy költségvetése is megháromszorozódott, csak hogy ez 1985-re "csak" a 17,4 milliárdot érte el. A források elosztása szerint tehát a kard mintegy tizenhatszor hatalmasabb a tollnál.

A jövő sem tűnik rózsásabbnak. A mai tizenéveseknél – néha még erősebben – megjelenik minden tünete azoknak a bajoknak, melyek az idősebbeket gyötrik. Egyre kevesebb gyerek nő fel olyan családban, ahol mindkét szülő jelen van, hogy osztozzon abban a felelősségben, amit egy gyermek felnevelése jelent. 1960-ban tíz kamasz közül csak egy élt egyszülős családban, 1980-ra a szám megduplázódott, 1990-re pedig minden valószínűség szerint háromszorosára nő. 1982-ben 80 ezer fiatalkorú bűnözőt ítéltek börtönbüntetésre különböző intézményekben (átlag életkor: 15 év). A kábítószer-élvezet, a nemi betegségek, az otthonról való elszökések és a házasságon kívüli terhességek statisztikai adatai is félelmetesek, de valószínűleg meg sem közelítik a valóságot. 1950 és 1980 között a tizenéves korosztályban történő öngyilkosságok száma 300 százalékkal növekedett; ez elsősorban a tehetősebb családokból származó fehér fiatalembereket érinti. Az 1985-ben bejelentett 29 253 öngyilkosságból 1339 volt 15–19 év közötti fehér fiúk; négyszer kevesebb ugyanilyen korú fehér lány és tízszer kevesebb fekete fiú ölte meg magát (a fiatal fekete férfiak esetében azonban majdnem ugyanezt a számot éri el az emberölések áldozatainak száma). Utoljára, de nem utolsósorban pedig a népesség tudásszintje folyamatos csökkenést mutat. A SAT-felmérések (Scholastic Aptitude Test: Iskolai képességvizsgálat) adatai szerint az átlagos matematika-pontszám 1967-ben 466 pont volt, míg 1984-ben 426. Ugyanilyen csökkenést regisztráltak a verbális feladatok pontszámainál, és a statisztikai rémregényt még hosszan folytathatnánk.

Miért van az, hogy tehetetlenebbül állunk szemben az élettél, mint kevésbé elkényeztetett ősünk, pedig olyan lehetőségek állnak előttünk, melyekről ok nem is álmodhattak? A válasz világos: miközben az emberiség közös erőfeszítéssel ezerszeresére emelte anyagi jólétét, élményeinek tartalma nem sokat változott.

FEDEZZÜK FEL ÚJRA ÉLMÉNYEINKET!

Ebből a siralmas helyzetből nincs kiút, hacsak a saját kezünkbe nem vesszük a dolgokat. Ha az értékek és intézmények rendszere már nem adja meg azt a támogatást, amit egykor képes volt nyújtani, minden embernek magának kell megtalálnia saját eszközeit, melyek segítségével életét értelmessé és kellemessé teheti. Ezeknek az eszközöknek egyik legfontosabbika a pszichológia. Eddig főként arra használták ezt a szárnyait bontogató tudomány ágat, hogy a múltbeli események segítségével rávilágítsanak az egyén aktuális viselkedésére. Felhívta a figyelmüket arra, hogy a felnőttek irracionális magatartása gyakran gyermekkori traumák eredménye. Most azonban más módon használhatjuk fel a pszichológia tudományát, mégpedig úgy, hogy segítsen nekünk választ adni a kérdésre: olyanok vagyunk, amilyenek, összes halogatásainkkal, elfojtásainkkal együtt – hogyan tegyük jobbá jövőnket?

Az egyénnek, hogy képes legyen felülemelkedni hétköznapi aggodalmain és félelmein, függetlenné kell válnia társadalmi környezetétől legalább olyan mértékig, hogy ne kizárólag ennek a környezetnek a jutalmai és büntetései irányítsák az életét. Hogy ilyen autonómiára tehessen szert, meg kell tanulnia, hogyan jutalmazza meg saját magát; ki kell fejlesztenie magában azt a képességet, hogy a külső körülményektől függetlenül élvezetet találjon valamiben és célokat tűzzön ki maga elé. Ez a feladat könnyebb is, nehezebb is, mint amilyennek első hallásra gondolnánk. Könnyebb, mert ez a képesség mindenkinben benne rejlik, és nehezebb, mert olyan önfegyelmet és kitartást igényel, amelyben egyetlen kor sem bővelkedett, különösen nem ez a mai. Ahhoz, hogy kontrollálni tudjuk tapasztalásainkat, drasztikusan változtatnunk kell gondolkodásmódunkon azzal kapcsolatban, hogy mit tekintünk fontosnak és mit nem.

Abban a hitben nőttünk fel, hogy a jövőbeni eseményeknek van a legnagyobb jelentősége az életben. A szülők arra tanítják gyerekeiket, hogy ha most rászoktatják magukat arra, ami helyes, felnőttként nagyobb sikereket érnek majd el, a tanárok pedig arról biztosítják a diákokat, hogy az unalmas órák majd akkor válnak hasznukra, mikor állás után kell nézniük. A társaság alelnöke azzal biztatja a fiatal alkalmazottakat, hogy csak dolgozzanak szorgalmasan és legyenek türelemmel, mert nemsokára előléptetik őket. Az érvényesülésért folytatott kimerítő harc végén pedig már ott a nyugdíj és az áldott pihenés ígérete. Ahogy R. W. Emerson mondotta: "Mindig csak készülődünk arra, hogy élni fogunk, de sohasem élünk igazán." Vagy ahogyan az angol gyerekmesében van: a kis Frances megtanulta, hogy mindig holnap van lekváros kenyér, sose ma.

A jutalmazás elodázása természetesen bizonyos mértékig el kerülhetetlen. Ahogy Freud és előtte meg utána sokan mások is megjegyezték, a civilizáció az egyéni vágyak elnyomásán alapszik. Képtelenség lenne bármiféle társadalmi rendet vagy átfogó munkamegosztást fönntartani, ha a társadalom tagjai nem kényszerülnének arra, hogy elsajátítsák azokat a szokásokat és képességeket, melyeket az adott kultúra megkíván – akár tetszik, akár nem. Mindenképpen elkerülhetetlen a szocializáció, vagyis az emberi lény átfarmálása olyan személlyé, aki sikeresen funkcionál egy adott társadalmi rendszerben. A szocializáció lényege az, hogy az emberek a társadalmi kontroll irányítása alá kerüljenek, hogy megjósolható legyen a jutalmakra és a büntetésekre való reagálásuk. A szocializáció akkor a legeredményesebb, ha az emberek annyira azonosulnak az adott társadalmi renddel, hogy többé el sem tudják képzelni, hogy bármelyik szabályát megszegjék.

A társadalmat erős szövetségesek – biológiai szükségleteink és genetikai programozottságunk – támogatják abban, hogy saját céljai elérésének érdekében dolgoztatni tudjon minket. Példának okáért a társadalmi kontroll minden formája végső soron a túlélés ösztönét használja ki. Egy elnyomott ország polgárai azért engedelmeskednek legyőzőiknek, mert élni szeretnének. Nem is olyan rég még a legcivilizáltabb országok (például Nagy-Britannia) törvényei is éltek a korbácsolás, botozás, csonkítás avagy a halálbüntetés eszközeivel.

Amikor a társadalmi rendszerek nem a fájdalomra támaszkodnak, akkor az örömet használják fel csalétekként, hogy az egyén elfogadja a társadalom normáit. A „jó élet” ígérete, amelyet jutalomként tűznek ki cserébe egy élet munkájáért és a törvényeknek való engedelmeskedésért, egy olyan vágyakozásra épít, amely bele van kódolva genetikai programunkba. Gyakorlatilag minden vágyat, amely részévé vált az emberi természetnek – a szexualitástól az agresszióig, a biztonság vágyától a változás iránti fogékonyságig – a politikusok, az egyházak, a cégek és a reklámok a társadalmi kontroll szolgálatába állítanak. A tizenhatodik században a szultán azzal az ígérettel csábította az embereket a

hadseregébe, hogy a legyőzött területeken szabadon erőszakoskodhatnak a nőkkel; ma az amerikai katonaság falragaszai azt ígérlik a fiatal embereknek, hogy "világot láthatnak", ha katonának állnak.

Fontos tudatosítanunk magunkban azt, hogy az öröm keresésének reflexe azért épült bele a génjeinkbe, hogy a faj fenn maradását elősegítse, nem pedig azért, hogy személyes előnyünkre szolgáljon. Az az öröm, amit evéskor érzünk, hatékonyan biztosítja, hogy a test megkapja a szükséges tápanyagokat. A szexuális aktus gyönyöre ugyanilyen praktikus eszközül szolgál a géneknek arra, hogy reprodukcióra programozzák a testet, biztosítva folytonosságukat. Amikor egy férfi testileg vonzódik egy nőhöz (vagy fordítva), általában azt gondolja – ha gondol egyáltalán valamit –, hogy vágya saját egyéni érdeklődésének kifejeződése, saját szándékainak eredménye. A valóságban érdeklődését többnyire egy saját útját járó láthatatlan genetikai kód szabályozza. Amíg a vonzódás tiszta testi reakciókon alapuló reflex marad, addig az ember saját, tudatos tervei és elképzelései csak minimális szerepet játszhatnak. Nincs semmi rossz abban, ha követve ezt a genetikai programot élvezzük az általa felkínált örömeiket, feltéve, ha tudjuk, miről is van szó, és hosszabb távú céljaink elérésének érdekében képesek vagyunk uralkodni rajta.

A baj csak az, hogy újabban divat lett belső érzéseinket azonosítani a természet szavával. Manapság sok ember számára saját ösztönei jelentik az egyedüli támpontot. Ha valami jólesik, természetes és spontán, akkor az mindjárt helyes is. Ám ha gondolkodás nélkül engedelmessé válunk a genetikai és a társadalmi utasításoknak, akkor lemondva a tudat irányításának lehetőségéről személytelen erők játékszerévé válunk. Az az ember, aki képtelen ellenállni az ételnek vagy az alkoholnak, és rabja a szexnek, az nem rendelkezik szabadon pszichikus energiájával.

Az emberi természet "felszabadult" nézőpontja, amely minden ösztönös késztetésünket és megnyilvánulásunkat elfogadja és dédélgeti pusztán azért, mert bennünk van, következményeit tekintve inkább visszavet bennünket. Korunk "realizmusának" nagyobbik részéről kiderül, hogy nem más, mint a jó öreg fatalista magatartás új köntösben: az emberek a természetre hivatkozva elhárítják maguktól a felelősséget. Hadd jegyezzem meg, hogy a természet tudatlannak alkotott bennünket. Meg se próbáljunk hát tanulni? Némelyik ember szervezete a kelleténél több férfi hormont termel, ezért az átlagosnál jóval agresszívebbé válik. Nyugodtan kövessen el tehát erőszakos cselekményeket? Nem tagadhatjuk meg a természetet, de talán javíthatunk rajta egy keveset.

Veszélyes dolog teljességgel alávetni magunkat a génjeinkbe programozott utasításkészletnek, mert tehetetlenek leszünk. Az az ember, aki szükség esetén nem tudja felülbírálni a természet parancsait, sebezhetővé válik. Ahelyett, hogy saját személyes célkitűzéseit tartaná szem előtt, behódol teste kívánságainak, mindannak, ami (sokszor hibásan) genetikailag bele van programozva. Éppen ezért *különösképpen* vigyáznunk kell arra, hogy ösztönös késztetéseink fölött uralkodni tudjunk, mert csak így érhetünk el egy bizonyos fokú egészséges függetlenséget a társadalommal szemben. Amíg előre kiszámítható módon viselkedünk bizonyos negatív vagy pozitív ingerekkel szemben, addig mások könnyen kihasználhatják ellenszenvünket vagy vágyunkat saját céljaik elérésére.

A teljes mértékben szocializált ember olyan lény, aki csak olyan jutalmakra vágyakozik, melyek iránt a körülötte élők szerint vágyakoznia kell, s mely jutalomrendszer általában a genetikusan beprogramozott vágyak rendszerére épül rá. Hiába találkozik több ezer potenciálisan kielégítő élménnyel, nem veszi észre őket, mert ezek mások, mint amikre vágyik. Nem az számít, hogy most mi van a birtokában, hanem az, hogy mit érhet el, ha úgy viselkedik, ahogy mások akarják. Az ilyen ember a társadalmi elvárások taposómalmában izzad, és folyamatosan olyan jutalom felé kapkod, mely aztán a keze közt semmivé válik. Egy komplex társadalomban több hatalommal bíró csoport is részt vesz a szocializációban, időnként szemmel láthatóan ellentétes célok érdekében. Egyfelől az olyan hivatalos intézmények, mint az iskolák, egyházak és bankok megpróbálnak olyan felelősségteljes állampolgárokká formálni minket, akik aztán hajlandóak lesznek keményen dolgozni és takarékoskodni, másfelől a kereskedők, a gyártók és a reklámszakemberek folyton arra csalogatnak, hogy keresetünket olyan termékekre költjük el, melyek a legtöbb hasznot hozzák nekik. Végül pedig ott van a tiltott gyönyörök illegális birodalma, amelyet szerencsejátékosok, stricik és kábítószer-kereskedők irányítanak; s mely dialektikusan kapcsolódva a hivatalos intézményekhez a könnyű kicsapongás lehetőségeivel kecsegtet minket – feltéve, hogy hajlandóak vagyunk megfizetni. Az üzenetek különbözőek ugyan, de végkicsengésük ugyanaz: egy olyan társadalmi rendszertől való függőségünket erősítik, amely energiánkat saját céljaira használja fel.

Nem kérdéses, hogy – különösen a szervezett társadalmakban – feltétlenül szükségünk van az életben maradáshoz arra, hogy külső célokért dolgozzunk és ne ragaszkodjunk vágyaink azonnali kielégítéséhez. De ez nem jelenti azt, hogy az embernek marionett bábuvá kell változnia, melyet ide-oda rángatnak a társadalmi elvárások. A megoldás az, hogy fokozatosan függetlenítsük magunkat a társadalom jutalmaitól, és tanuljuk meg, hogyan kell ezeket behelyettesíteni általunk kiszabott jutalmakkal. Nem kell minden olyan célt elvetnünk, melyet a társadalom tűzött ki számunkra; inkább csak arról van szó, hogy azok helyett a célok helyett (vagy még inkább mellett), melyekkel meg akarnak vesztegetni bennünket, kitűzünk néhány olyat is, ami csak a sajátunk.

A legfontosabb lépés a társadalmi ellenőrzésről való leválásban az, hogy képesek legyünk megtalálni minden egyes perc jutalmát. Ha megtanuljuk élvezni az élmények folyamatos áramlását, meg találni a létezés értelmét, akkor automatikusan megszabadulhatunk a társadalmi elvárások terhetől. Amikor a jutalmazás lehetőségét már nem pusztán külső erők birtokolják, akkor a hatalom megint magának az embernek a kezébe kerül. Nem kell többé jövőbe vesző célokért küszködni, s nem kell minden unalmas napot abban reménykedve befejezni, hogy talán holnap történik majd valami jó. Ahelyett, hogy tantaluszi kínokat szenvedve próbálnánk elérni szertefoszló jutalmunkat, végre learathatjuk az élet valódi örömeit. A társadalom irányításától való megszabadulásnak nem az a módja, hogy teljesen átadjuk magunkat az ösztönös vágyaknak. A test parancsainak rabságától meg kell szabadulunk és meg kell tanulnunk uralni az elmében zajló folyamatokat. A fájdalom és a gyönyör a tudatban keletkezik, és csakis ott létezik. Amíg engedelmeskedünk a biológiai hajlamainkra épülő, a társadalom által belénk kondicionált inger-reakció mintáknak, addig kívülről irányíthatóak vagyunk. Amíg egy színpompás reklám hatására kicsordul a nyálunk a reklámozott holmi után vagy a főnök zord arckifejezése képes tönkretenni a napunkat, addig nem vagyunk képesek meghatározni élményeink tartalmát. Mivel amit megtapasztalunk, az számunkra *maga* a valóság, ezért képesek vagyunk olyan mértékben átalakítani a valóságot, hogy befolyásolni tudjuk, ami a tudatunkban történik. Ezáltal megszabadulhatunk a külső világ fenyegetéseitől és hízélgéseitől. "Az emberek nem a dolgoktól félnek, hanem attól, ahogy látják őket" – mondotta Epiktétosz meglehetősen hosszú idővel ezelőtt. Marcus Aurelius császár pedig azt írta: "Ha rajtad kívül álló dolgok bántanak, nem ők zavarnak téged, hanem a saját, róluk alkotott ítéleted. És neked hatalmadban áll, hogy akár most rögtön kitöröld ezt az ítéletet."

A FELSZABADULÁS ÚTJA

Ez az egyszerű igazság, hogy a tudat irányítása szabja meg az élet minőségét, már régóta ismeretes; tulajdonképp éppen annyi ideje, amióta az emberi életet megörökítik a források. A delfi jósda felirata, az "Ismerd meg önmagad" egyértelműen erre céloz. Világosan felismerte ezt Arisztotelész is, akinek gondolatai "a lélek erényes tevékenységéről" sok tekintetben előlegezik ennek a könyvnek a gondolatmenetét, és továbbfejlesztették a gondolatot az ókor sztoikus filozófusai is. A keresztény szerzetesrendek többféle módszert is kialakítottak annak megtanulására, hogyan tereljék bizonyos mederbe vágyaikat és gondolataikat. Loyolai Szent Ignác szedte csokorba és használta fel őket híres lelkigyakorlataiban. A pszichoanalízis volt az utolsó nagy kísérlet, amely meg akarta szabadítani a tudatot az ösztönök és a társadalmi befolyás uralmától; ahogy Freud rámutatott, a két zsarnok, amely az elme feletti uralomért harcol, az id és a fölöttes én, az egyik a gének rabszolgája, a másik a társadalom lakója – mindkettő a "másikat" képviseli. Szemben velük ott áll az Én, amely a valódi, az adott körülményekhez kapcsolódó szükségletek képviselője.

A keleti kultúrákban a tudat fölötti uralom megszerzésére irányuló technikákat már hosszú ideje gyakorolják az emberek, ezért azok bámulatosan kifinomultak. Noha sok tekintetben kifejezett különbséget mutat az indiai jóga, a kínai, taoista életfelfogás és a zen-buddhista gondolkodásmód, mindegyik a külső erők meg határozó befolyása alól szeretné felszabadítani a tudatot – legyenek azok akár biológiai, akár társadalmi természetűek. Így például a jógik arra edzik elméjüket, hogy olyan fájdalmat is képesek legyenek kirekeszteni tudatukból, amilyent egy hétköznapi ember kénytelen lenne tudomásul venni; ugyanígy semmibe veszik legtöbb ember számára ellenállhatatlan éhséget vagy a szexuális izgalmat is. Ugyanazt a hatást különböző módokon lehet elérni, vagy úgy, hogy az ember egyre jobban tökéletesíti gondolkodásának szigorú fegyelmét, vagy pedig úgy, hogy a folyamatos spontaneitásra koncentrálnak, mint a zenben. A várt eredmény ugyanaz: megszabadítani a belső életet a

káosz fenyegetésétől egyfelől, a biológiai szükségletek merev beidegzettségétől másfelől, és így függetleníteni magunkat a mindkettőt kihasználó társadalom manipulációtól.

Ha igaz, hogy az emberiség már több ezer éve tudatában van annak, mi kell ahhoz, hogy az ember szabad lehessen és irányít hassa saját életét, miért nem történt nagyobb haladás ebben az irányban? Miért vagyunk épp olyan tehetetlenek a boldogságunkat megzavaró káosszal szemben, mint őseink voltak – vagy még tehetetlenebbek? A kudarcnak legalább két magyarázata van. Először is, az a fajta tudás – vagy bölcsesség –, amelyre az embernek szüksége van a tudata feletti uralomhoz, nem kumulatív típusú, nem felhalmozható. Nem foglalható össze egy képletben, nem lehet megjegyezni és aztán rutinszerűen alkalmazni. Mint a szakértelem más összetett formái – például érett politikai ítélet alkotás vagy kifinomult esztétikai érzék – esetében, úgy ezzel is az a helyzet, hogy nemzedékről nemzedékre egyénenként kell meg tanulni a próba-szerencse módszerével. A tudat fölötti uralom nem egyszerűen kognitív készség, legalább ugyanolyan mértékben igényel érzelmi elkötelezettséget és akaraterőt, mint intelligenciát. Nem elég *tudni*, hogyan kell csinálni, hanem *valóban csinálni* kell nap mint nap, rendszeresen, ugyanúgy, ahogy a sportolók vagy a zenészek gyakorolják folyton, amit elméletben már tudnak, ez pedig nem könnyű. Viszonylag gyorsan mérhető a haladás ott, ahol a tudást az anyagi világra alkalmazzák, például a fizika vagy a genetika területén. Fájdalmasan lassú azonban, amikor a tudást saját szokásaink és vágyaink módosítására próbáljuk alkalmazni.

Másodszor pedig: a tudat kontrollálásának képességét minden egyes alkalommal át kell fogalmazni, mikor a kulturális háttér megváltozik. A misztikusok, a szúfik, a nagy jógik és a zen-mesterek bölcsessége valószínűleg utolérhetetlen volt saját korukban – és talán még most is az lenne, ha abban a korban és abban a kulturális környezetben élnék. A mai Kaliforniába áttűtetve azonban igen sokat veszítenek eredeti erejükből. Olyan részleteket és elemeket tartalmaznak, melyek csak saját eredeti környezetükben értelmezhetők, és amikor ezeket az esetleges alkotórészeket nem tudjuk elkülöníteni attól, ami fontos, a szabadsághoz vezető ösvényt benővi az értelmetlen halandzsza szövedéke. A rituális forma győzedelmeskedik a lényeg felett, és az igazság keresője ismét ott van, ahonnan elindult.

A tudat fölötti hatalmat nem lehet intézményesíteni. Mihelyt részévé válik a társadalmi szabályoknak és normáknak, megszűnik az eredeti módon hatni. Sajnos a rutinszerűvé válás nagyon gyorsan bekövetkezik. Freud még élt, mikor az ego felszabadítására tett próbálkozásai komoly elméletté és szigorúan szabályozott szakmává merevedtek. Marx még szerencsétlenebbül járt: elképzeléseiből, melyek fel akarták szabadítani a tudatot a gazdasági kizsákmányolás zsarnoksága alól, hamarosan olyan elnyomó rendszert kovácsoltak, hogy szerencsétlen alkotója beleőrült volna, ha meg látja. És ahogy többek között Dosztojevszkij mondta, ha Krisztus visszatért volna a középkorban, hogy felszabadító evangéliumát hirdesse, újra megfeszítették volna épp annak az egyháznak a vezetői, melynek világi hatalmát az ő nevére építették.

Minden új korszakban – vagy ha a világ ilyen gyorsan változik, nemzedékenként, esetleg néhány évenként – újra át kell gondolni és új formába önteni azt, hogy mit jelent a tudat autonómiája. A korai kereszténység segített a tömegeknek felszabadítani magukat a megkövesedett császári fennhatóság és egy olyan ideológia alól, amely csak a gazdagok és hatalmasok életének tudott értelmet adni, a reformáció pedig a katolikus egyház politikai és ideológiai kizsákmányolása ellen jött létre. Azok a filozófusok és később államférfiak, akik létrehozták az amerikai alkotmányt, ellenezték a királyok, a pápák és az arisztokrácia jogát a hatalom gyakorlására. Amikor egyértelműen a gyári munka embertelen körülményei akadályozták, hogy a munkások rendelkezzenek saját tapasztalataikkal (mint ahogy ez a XIX. század iparosodó Európájában történt), Marx tanai tettek különleges fontosságra szert. A polgári Bécs sokkal kifinomultabb, de ugyanolyan hatásos eszközökkel irányított társadalmi kontrollja nyitott utat Freud felszabadító gondolatai számára azok felé, akiknek lelkét megnyomorították ezek a körülmények. Az Evangélium, Luther Márton, az amerikai alkotmány, Marx és Freud gondolatai – hogy csak néhányat említsünk a Nyugat azon kísérletei közül, melyek a szabadság megteremtésével próbálták boldogabbá tenni az embereket – még akkor is mindig érvényesek és hasznosak maradnak, ha némelyikük eltorzul az alkalmazás során. Mindazonáltal nem csökkentik a problémákat és a lehetséges megoldások számát sem.

Mivel újra és újra szükségessé válik, hogy az ember feltegye magának a kérdést, milyen eszközökkel lehet ura a saját életének, azt is meg kell kérdeznünk, vajon korunk hozzá tud-e tenni ehhez valamit. Hogyan segíthet hozzá mai tudásunk valakit ahhoz, hogy megszabaduljon félelmeitől, szorongásaitól és

ezzel a társadalom befolyásától, amelynek jutalmait most már szabad akaratából fogadhatja el vagy utasíthatja vissza? Ahogy már céloztam erre, ennek módja a tudat feletti uralom megszerzése, amely aztán magával hozza az élmények megfelelő értelmezését is. Minden apró lépés ebben az irányban gazdagabbá, kellemesebbé és értelmesebbé teszi az életet. Mielőtt boncolgatni kezdenénk az élmények minőségét javító módszereket, hasznos lenne röviden áttekinteni, hogyan működik a tudat és mit is jelent az "élmény". Ezzel a tudással felszerelkezve talán könnyebben elérhetjük személyes szabadságunkat.

2. A TUDAT ANATÓMIÁJA

Voltak korok és kultúrák, amikor egy adott személyt nem tekintettek teljes embernek, ha nem tanulta meg, hogyan kell uralkodnia érzései és gondolatai felett. A konfucianus Kínában, az ókori Spártában, a köztársaságkori Rómában, az első zarándokok új angliai településein és a viktoriánus brit felső osztályban az embereknek kötelességük volt uralkodniuk saját érzéseiken. Az, aki belemerült az önsajnálathoz, vagy hagyta, hogy ösztönei irányítsák cselekedeteit a józan megfontolás helyett, kitette magát annak, hogy a társadalom kiveti magából. Más korokban, mint amilyenben például mi is élünk, az önuralom képességét nem sokra becsülik. Azokat, akik mégis megpróbálkoznak vele, a többiek "merevnek" és "ódivatúnak" tartják, esetleg kissé nevetségesnek is. Bármit is diktáljon a divat, úgy tűnik, hogy akik elsajátítják a tudatukban zajló folyamatok felülbírálásának képességét, azok kétségtelenül boldogabb életet élnek.

Hogy ezt a készséget megszerezzük, tudnunk kell, hogyan működik a tudat. Ebben a fejezetben erről lesz szó, s el kell fogadnunk, hogy a tudat működése – akárcsak az emberi viselkedés más elemei – biológiai folyamatok eredménye. Létezése hihetetlenül összetett szerkezetű idegrendszerünknek köszönhető, mely azoknak az instrukcióknak megfelelően épült fel, melyek kromoszómáink fehérjemolekuláiban találhatók. Ugyanakkor azt is fel kell ismernünk, hogy a tudat működését nem lehet teljes mértékben a biológiai programozottságnak tulajdonítani – ahogy az alábbiakban látni fogjuk, sok tekintetben inkább önmagát irányítja. Más szavakkal a tudatban kifejlődött a genetikai parancsok felülbírálásának és az önálló cselekvés megszervezésének képessége.

A tudatnak az a feladata, hogy olyan módon jelenítse meg az információt arról, ami odakint a világban és az organizmuson belül történik, hogy azt a test értékelni tudja és annak alapján cselekedhessen. Ilyen értelemben osztályozó szervként működik: szortírozza az érzékelést, a percepciót, az érzéseket és a gondolatokat, és fontossági sorrendet állít fel a beözlő információk közt. Tudat nélkül még mindig "tudnánk", mi történik, de ösztönösen, önkéntelenül kellene reagálnunk. A tudat képes szándékosan mérlegelni, amit az érzékeink közölnek velünk, és kellőképpen válaszolni rá, továbbá lehetővé teszi, hogy olyan információt gondoljunk ki, amely azelőtt nem létezett: ezért vagyunk képesek álmodozni, hazudni, gyönyörű költeményeket írni és tudományos elméleteket kidolgozni.

Az emberi idegrendszer kialakulásának számtalan sötét évszázada alatt olyan összetetté fejlődött, hogy most már képes befolyásolni a saját állapotát, bizonyos mértékig funkcionálisan függetlené teszi genetikai programjától és objektív környezetétől. Az ember boldoggá vagy boldogtalanná teheti magát pusztán a tudattartalmának megváltoztatásával, attól függetlenül, mi történik "odakint". Mindannyian ismerünk olyan embereket, akik képesek egy reménytelen helyzetből jó lehetőségeket teremteni, és pusztán személyiségük erejével élni velük. A képesség, hogy valaki tud kitartani az akadályok ellenére is, az a tulajdonság, amit az emberek legjobban csodálnak másokban, és jogosan: valószínűleg ez a legfontosabb jellemvonás, amelynek birtokában nemcsak sikereket érhetünk el, de még élvezni is fogjuk az életet.

Hogy ezt a tulajdonságot kifejleszthessük magunkban, meg kell találnunk a módját, hogy elrendezzük a tudat tartalmát és így urai legyünk gondolatainknak és érzéseinknek. Ne reménykedjünk abban, hogy cseles módszerekkel hamar célt érünk. Némelyik ember a tudatba vetett misztikus hittel azt várja, hogy addig még nem tapasztalt csodákra lesz képes, és hogy abban, amit ő a szellem birodalmának hív, bármi lehetséges. Mások azt állítják magukról, hogy képesek szellemekkel kommunikálni, elmúlt életekbe belépni és mindenféle természetfeletti érzékkel rendelkeznek. Ha nem vesszük számításba a nyilvánvaló szélhámósokat, akkor ezekről a be számolókról általában kiderül, hogy öncsalásról van szó – olyan hazugságokról, melyekkel egy túlságosan érzékeny elme áztatja önmagát.

A hindu fakíroknak és más mentális tanok gyakorlóinak figyelemre méltó teljesítményét gyakran úgy állítják be, mint az elme határtalan erőinek példáját, és talán nem is teljesen jogosulatlanul. Ha közelebbről szemügyre vesszük ezeket az eseteket, többségük nem állja ki a vizsgálat próbáját, és amelyek mégis, azokra elegendő magyarázat, hogy egy teljesen normális elmét kifinomult és speciális gyakorlatok hosszú sorával képeztek ki. Végére is egy jó sportoló vagy egy csodálatos hegedűművész teljesítményének indoklásához sincs szükség misztikus magyarázatokra, noha legtöbbünk meg sem tudná közelíteni tevékenységüknek azt a szintjét, amire ők képesek. Ugyanígy egy jógi is, a tudat irányításának virtuóz művésze, és mint minden virtuóznak, neki is éveket kell tanulással töltenie és folyamatosan gyakorolnia. Mivel specialista, nem engedheti meg magának, hogy idejét vagy mentális energiáját bármi másnak szentelje, mint a belső élmények kifinomításának. Azok a készségek, melyeket egy jógi elsajátít, olyan világibb képességek rovására fejlődnek ki, melyeket más emberek magától értetődően tanulnak meg. Amit egy jógi meg tud csinálni, az tényleg hihetetlen – de hát az is, amire egy jó vízvezeték-szerelő vagy autószerelő képes.

Talán idővel felfedezzük az elme azon rejtett erőit is, amelyek majd képessé tesznek olyan minőségi ugrásokra is, melyekről ma még csak álmodhatunk. Semmi okunk rá, hogy eleve elveszünk annak a lehetőségét, hogy valamikor majd képesek leszünk kanalakat meghajlítani agyhullámaink segítségével, de mikor annyi mindennapibb, ám nem kevésbé sürgős feladatunk van és tudatunkat összes korlátaival egyetemben annyi mindenre használhatnánk, időpocsékolásnak tűnik olyan erőkről álmodozni, melyek kívül esnek a hatókörünkön. Noha pillanatnyilag elménk nem képes mindenre, amire egyesek szeretnék használni, ám mégis hatalmas, eddig megcsapolatlan forrásokkal rendelkezik, és kétségbeejtően szükségünk van rájuk.

Mivel egyetlen tudományág sem foglalkozik közvetlenül a tudattal, nincs egyetlen általánosan elfogadott nézet sem arról, hogyan működik, csupán érintőlegesen foglalkoznak vele, hozzávetőleges leírásokat szolgáltatva. Az idegtudomány, a neuroanatómia, agykutatás, a kognitív tudományok, a mesterséges intelligencia, a pszichoanalízis és a fenomenológia csak néhány azok közül a közvetlenül ide kapcsolódó területek közül, melyekből választani lehet; mindazonáltal, ha megpróbálnánk kutatásaik eredményét összefoglalni, csak egy olyan leírás lenne az eredmény, mint amit a vakok adnának az elefántról: minden részlet különböző, és egyik sem függ össze a többivel. Semmi kétség, továbbra is fontos dolgokat tudhatunk meg a tudattal kapcsolatban ezekről a tudományágaktól, de mind e közben nekünk magunknak kell felállítanunk egy olyan modellt, amely a valóságban gyökerezik, mégis elég egyszerű ahhoz, hogy használható legyen.

Azt hiszem, hogy az elmében zajló folyamatok legalapvetőbb jellemzőinek vizsgálata úgy, hogy a mindennapi élet gyakorlatában is felhasználható legyen, "a tudatosság információelméleten alapuló fenomenológiai modelljén" nyugszik, még akkor is, ha a fenti meghatározás első hallásra érthetetlen akadémikus tolvajnyelvnek is tűnik. A tudat megjelenítése azért *fenomenológiai*, mert közvetlenül azokkal a jelenségekkel (görögül *fenomenon*) foglalkozik, amelyeket tapasztalunk és értelmezünk, nem pedig az anatómiai felépítéssel, a neurokémiai folyamatokkal vagy azokkal a tudattalan szándékokkal, amelyek ezeket az eseményeket lehetővé teszik. Természetesen tudatában vagyunk annak, hogy minden, ami az elmében történik, végső fokon a központi idegrendszerben lezajló elektrokémiai folyamat terméke, ahogy azt a több millió éves biológiai evolúció megalkotta. A fenomenológia szerint úgy lehet legjobban megérteni az elmében lezajló történéseket, ha közvetlenül úgy vizsgáljuk meg őket, ahogy valaki megtapasztalta, nem pedig egy meghatározott tudományág nagyítólencséjén keresztül. Ám eltérően a tiszta fenomenológiától, amely módszeréből szándékosan kirekeszt minden más elméletet vagy tudományt, az itt bemutatott modell az információelméletből kiemelt elemeket is alkalmaz a tudatban lejátszódó folyamatok megértéséhez. Ezek közt az elemek közt ott van például annak ismerete, hogy az agy hogyan dolgozza fel, hogyan tárolja és használja az érzékek által rögzített adatokat – vagyis miként működik a figyelem és az emlékezet.

Ennek fényében mit jelent tudatosnak lenni? Csak annyit, hogy olyan *tudatos események* (érzékelés, érzések, gondolatok, szándékok) történnek velünk, melyeket képesek vagyunk irányítani. Ellentétben ezzel, mikor például álmodunk, hiába van jelen néhány ezek közül az elemek közül, mégsem vagyunk tudatosak, hiszen nem tudjuk irányítani őket. Például álomban valaki elmeséli nekem, hogy egy rokonomat baleset érte, és kétségbeesetten azt gondolom, bárcsak segíthetnék. Annak ellenére, hogy álomban képes vagyok észlelésre, érzésekre, gondolkodásra és tervezésre, mégsem tudok cselekedni

(például azzal könnyíteni a lelken, hogy ellenőrzöm, igaz-e a hír), tehát nem vagyok tudatos állapotban. Álmainkban be vagyunk zárva egy olyan forgatókönyv lapjai közé, melyen nem tudunk változtatni. A tudatunkat alkotó események – azok a "dolgok", melyeket látunk, érzünk, gondolunk, kívánunk – olyan információk, melyeket képesek vagyunk kezelni és használni. A tudatra tehát úgy gondolhatunk, mint *szándékainknak megfelelően elrendezett információhalmazra*.

Ez a száraz definíció azonban semmivel sem érzékelteti a tartalom fontosságát, noha maga a meghatározás pontos. Ha a külső események nem tudatosulnak bennünk, akkor számunkra nem is léteznek, ezért a tudat a szubjektíven megtapasztalt valóságnak felel meg. Noha minden, amit látunk, hallunk, érzünk vagy ízlelünk, minden, amire emlékszünk, belekerülhet a tudatunkba, valójában sokkal több tapasztalat marad ki, mint ami végül bekerül. A tudatunk tükör, amely visszatükrözi azt, amit az érzékeink közölnek vele arról, mi történik a testünkön kívül és a saját ideg rendszerünkben – olyan tükör, amely tevékenyen válogat a benyomások között és aktívan alakít az élményeinken, a saját képére formálva őket. Az az érzés- és gondolkodásmód, amely a tudatunk működésének eredményeképp létrejön, az *életünk*: annak összegzése, amit születésünktől a halálunkig hallunk, látunk, érzünk, reméltünk és elszenvedtünk. Noha elhisszük, hogy bizonyos "dolgok" léteznek a tudatunktól függetlenül is, csak arra van közvetlen bizonyítékunk, ami a tudatunkban megtalálja a helyét.

Mivel a tudat az összehasonlítások központi elosztóhelye, amelyben az érzékek által továbbított különböző események meg jelennek és kapcsolatba kerülnek egymással, a tudatban egyszerre lehet jelen az afrikai éhínség, egy rózsa illata, a Dow Jones tőzsde index változása és az a tény, hogy hazafelé meg kell állni valamelyik boltnál kenyeret venni. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a tudatunk tartalma összeolvad valami alaktalan masszává.

Talán a *szándékról* mondhatjuk azt, hogy ez az az erő, amely a tudatban elrendezi az információt. A szándékosság akkor merül fel a tudatban, mikor valaki tudja, hogy vágyik valamire vagy el szeretne érni valamit. A szándék is információdarabkákból áll, amelyeket biológiai szükségleteink vagy magunkévá tett társadalmi célok vezérelnek. A szándék mágnesként működik: bizonyos dolgok felé fordítja a figyelmünket, másoktól pedig elvonja, és képes arra, hogy egyetlen ingerre összpontosítsa elménket. A megnyilvánuló szándékot gyakran nevezzük más néven: ösztön, szükséglet, vágy vagy késztetés. Ezek a megnevezések mind magyarázó jellegűek, és tájékoztatnak az emberi viselkedésmódokról. A szándék semlegesebb, leíróbb megnevezés; nem mondja meg, *miért* akar valaki valamit csinálni, egyszerűen csak megállapítja, hogy meg akarja tenni.

Vegyük például azt az esetet, amikor a vércukorszintünk kritikusan alacsonyra esik, és elkezdjük rosszul érezni magunkat: verejtékezünk, ingerlékenyek leszünk vagy görcsölni kezd a gyomrunk. Mivel genetikusan belénk van programozva, hogy fenn kell tartunk egy bizonyos vércukorszintet, elkezdünk ételre gondolni, és egészen addig járunk utána, amíg végre csillapíthatjuk éhségünket. Itt tehát az éhség késztetett minket arra, hogy átrendezzük tudatunk tartalmát, és az élelemre koncentráljunk. Ám ez már a tények értelmezése – nem kétséges, hogy kémiaiilag helytálló, de fenomenológiai szempontból teljességgel érdektelen. Az éhes ember nincs tudatában a vércukorszintjének; csak azt tudja, hogy tudata valamelyik zugában ott villog egy információ, amit már megtanult "éhségként" azonosítani.

Ha az illető személy már tudja, hogy éhes, akkor képes kialakítani az élelemszerzés szándékát is. Ebben az esetben viselkedése vagy ugyanolyan lesz, mintha egyszerűen valamely szükségletnek vagy késztetésnek engedelmesskedne, vagy pedig úgy dönt, hogy semmibe veszi az éhség sürgető jeleit. Lehet valamilyen erősebb, az evéssel ellentétes irányú szándéka, mint például hogy betartsa a fogyókúráját, vallási okokból böjtöljön vagy pénzt takarítson meg azzal, hogy nem eszik. Politikai célzatú éhségsztrájkok esetében ez a szándék olyan erős lehet, hogy képes felülbírálni a genetikai beidegződést és az illető szándékosan éhen hal.

A szerzett vagy örökletes szándékok hierarchikus rendben szerveződnek attól függően, melyiket tekintjük elsődlegesnek vagy fontosabbnak. Az éhségsztrájkot folytató tiltakozók számára egy adott politikai reform fontosabb lehet bármi másnál, beleértve az életüket is. Ez a cél bizonyul elsődlegesnek. A legtöbb ember ezzel ellentétben teste szükségletein alapuló "ésszerű" célokat követ – hosszú és egészséggel teli életet, jó szexuális életet, jó lakást és jóllakást –, vagy a társadalom által belé táplált vágyakat – hogy jó legyen, keményen dolgozzon, minél többet költson, mások elvárásainak megfelelően éljen és így tovább. Minden kultúrában talál ható azonban elegendő példa arra is, hogy a célok mennyire rugalmasak lehetnek. Azok, akik valamilyen módon eltérnek a normától – a hősök, a szentek,

a bölcsek, a művészek vagy a költők ugyanúgy, mint az örültek vagy a bűnözők – mást keresnek az életben, mint a legtöbb ember. Az ő példájuk mutatja, hogy a tudatosságot sok különböző cél és szándék szerint lehet szervezni. Mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy befolyást gyakoroljon saját valóságára.

A TUDAT HATÁRAI

Ha lehetőségünk nyílna arra, hogy vég nélkül kiterjeszthessük a tudat határait mindarra, amit az befogadhat, az emberiség egyik alapvető álma válna valóra. Csaknem olyan lenne ez, mint halhatatlanná vagy mindenhatóvá - röviden, Istenhez hasonlatossá válni. Érezhetnénk, végiggondolhatnánk, megtehetnénk mindent, amit csak akarunk, annyi információt futhatnánk át, hogy minden másodperc töredékét is tapasztalatok gazdag szövetével tölthetnénk meg. Egyetlen élet során egymillió vagy – miért is ne? számtalan életet élhetnénk végig.

Sajnos, az idegrendszer határozott korlátokkal rendelkezik abban a tekintetben, hogy mennyi információt tud továbbítani adott időegység alatt. Csak egy bizonyos mennyiségű "eseményt" tudunk felismerni és elrendezni tudatunkban, mert az információk elkezdik kiszorítani egymást. Nem nagy feladat úgy átmenni a szobán, hogy közben rágógumit rágunk (noha érdekes módon vannak politikusok, akik képtelenek erre...); a legtöbb dolog azonban, ami ennél egy kicsit is bonyolultabb, már nehezen kombinálható. A gondolatoknak egymás után kell következniük vagy menthetetlenül össze fognak gabalyodni. Míg egy probléma megoldásán gondolkodunk, nem tudjuk igazán átérezni sem a szomorúságot, sem a boldogságot. Nem tudunk egyszerre futni, énekelni és felállítani a bankszámlánk egyenlegét, mert ezeknek a cselekvéseknek mindegyike egymagában is leköti figyelmünk nagyobbik részét.

Tudományos téren most jutottunk el addig a pontig, hogy képesek legyünk pontosan felbecsülni, mennyi információt tud egyszerre feldolgozni a központi idegrendszer. Úgy tűnik, hogy a legtöbb, amivel még képesek vagyunk egyszerre megbirkózni, körülbelül hét egységnyi információ - például különböző hangok vagy vizuális ingerek vagy felismerhető érzelmi, illetve gondolatbeli árnyalatok –, és a legrövidebb idő, amibe két egység megkülönböztetése kerül, körülbelül a másodperc egy tizennyolcad része. Ezeknek az adatoknak a felhasználásával arra a következtetésre juthatunk, hogy másodpercenként maximum 126 egységnyi információt vagyunk képesek továbbítani, vagyis percenként 7 560-at, óránként majdnem félmilliót. Hetvenéves élettartamot és napi tizenhat óra ébrenlétet alapul véve ez körülbelül 185 milliárd egységnyi információt tesz ki. Ebből a mennyiségből kell kijönnie egész életünknek - minden egyes gondolatnak, érzésnek, emléknek és cselekedetnek. Hatalmas mennyiségnek látszik, de valójában nem az.

A tudat határait jelzi az az adat, hogy másodpercenként 40 egységnyi információt kell továbbítanunk ahhoz, hogy megértsük, amit valaki más mond nekünk. Ha a kapacitásunk felső határát másodpercenként 126 egységben szabjuk meg, akkor elméletileg lehetséges, hogy megértsük, ha egyszerre három különböző ember beszél hozzánk, de csak azon az áron, hogy kiszorítunk a tudatunkból minden más érzést vagy gondolatot. Nem foglalkozhatunk például azzal, milyen a beszélők arckifejezése, nem tűnődhetünk azon, miért mondják, amit mondanak, vagy milyen ruha van rajtuk.

Tudásunk jelenlegi szintjén csak becsülhetjük ezeket az elme működésével kapcsolatos adatokat. Hosszasan lehetne vitatkozni azon, vajon nem becsülik-e alá vagy túl az elme adattovábbító kapacitását. Az optimisták szerint az evolúció folyamán az idegrendszer alkalmassá vált arra, hogy "tömbösítse" az információegységeket, s ezáltal az adatfeldolgozó képesség folyamatosan növekszik. Az olyan egyszerűbb feladatok, mint például egy számsor összeadása vagy az autóvezetés automatikus tevékenységgé válnak, így az elme még több adattal foglalkozhat egyszerre. Azt is megtanuljuk, hogyan sűrítethetjük össze, hogyan továbbíthatjuk az információt olyan szimbolikus eszközökkel, mint a nyelv, a matematika, absztrakt fogalmak és stilizált elbeszélések. Hogy egy példát mondjak: a bibliai példabeszédekbe sok-sok ember időtlen idők óta összegyűjtött, verejtékes munkával megszerzett tapasztalata van belekódolva. Az optimisták szerint a tudat "nyílt rendszer": tulajdonképp a végtelenségig kiterjeszthető, és semmi szükség rá, hogy bármilyen korlátozást figyelembe vegyünk.

Ám az ingerek sűrítésének képessége nem jelent akkora segítséget, mint gondolnánk. Az élet alapvető követelményei még mindig azt diktálják, hogy ébrenlétünknek kb. 8 százalékát evéssel töltsük, és

körülbelül még egyszer ugyanennyit azzal, hogy olyan személyes testi szükségleteinkről gondoskodjunk, mint például mosakodás, öltözködés és borotválkozás. Pusztán ez a kétféle tevékenység felemészti tudatos állapotunk 15 százalékát, és míg ezekkel foglalkozunk, nemigen van módunk olyasmit csinálni, ami komolyabb összpontosítást igényelne. Ám a legtöbb ember jóval kevesebb adat feldolgozására képes, mint a csúcsteljesítmény, még akkor is, ha éppen semmi más nem foglalkoztatja. A nap durván egyharmad részében, mikor semmilyen kötelezettség nem terhel bennünket (ez az a bizonyos, olyannyira értékes "szabadidő"), a lehető legcsekélyebb mértékben használjuk az elménket. Szabadidőnk legnagyobb részét – amerikai felnőttek esetében csaknem a felét – tévénezéssel töltjük. A népszerű tévésorozatok cselekménye és szereplői oly mértékben ismétlik önmagukat, hogy a tévézés csak a látott képek feldolgozását igényli, sem emlékezetre, sem gondolkodásra, sem elhatározásra nincs szükség. Egyáltalán nem meglepő, hogy az embereknek az összpontosításra, a világos gondolkodásra vagy az önmaguk feletti uralomra való képességük tévézés közben áll a legalacsonyabb szinten. A többi szabadidős, általában otthon végzett tevékenység sem sokkal megterhelőbb. A legtöbb újság és magazin elolvasásakor, másokkal való csevegéskor vagy az ablakon való kibámuláskor igen kevés információfeldolgozás történik, így koncentrációra sincs nagyon szükség.

Így a halandó életünk folyamán élvezhető 185 milliárd esemény egyaránt lehet túlbecsült és alábecsült is. Ha azt az adatmennyiséget vizsgáljuk, amit az agy elméletileg még feldolgozhat, a szám túlságosan alacsony, ám ha azt nézzük, hogy ténylegesen mennyire használják ki az emberek agyuk kapacitását, akkor ez a szám határozottan túlzó. Tény, hogy az egyén élményfelfvételének ez a felső határa. Éppen ezért rendkívül fontossá válik, milyen és mennyi információt engedünk be a tudatunkba; valójában ez az, ami meghatározza az élet tartalmát és minőségét.

A FIGYELEM MINT PSZICHIKAI ENERGIA

Az információ vagy azért lép be a tudatba, mert szándékosan ráirányítjuk a figyelmünket, vagy azért, mert figyelmünket biológiai vagy társadalmi beidegződéseink így szabályozzák. Ha például autót vezetünk az országúton, számtalan kocsit mellett elhaladunk anélkül, hogy igazán felfigyelnénk rájuk. Lehet, hogy egy pillanatra megjegyezzük formájukat vagy színüket, de aztán rögtön el is felejtjük őket. Azt az autót azonban, amelyik összevissza kacsázik a sávok között, vagy túlságosan lassan megy, esetleg szokatlan a külseje, azonnal észre vesszük. A megszokottól eltérő autó képe figyelmünk középpontjába kerül, tudatunk pedig rögzíti. Az agyban az autóval kapcsolatos vizuális információ (például, hogy "kacsázik") összekapcsolódik más információrészletekkel, amelyeket a memóriánk a hasonló módon kirívóan viselkedő kocsikról tárol, és megpróbálja eldönteni, melyik kategóriába illik bele az adott eset. Tapasztalatlan a sofőr, vagy részeg, vagy egyébként tapasztalt, csak pillanatnyilag figyelmetlen? Ahogy az eseményt besoroljuk a már ismert események valamelyik osztályába, ezzel azonosítjuk is. Ezek után azt is értékelnünk kell, hogy kell-e tartanuk tőle? Ha a válasz igen, akkor el kell döntenünk, hogy gyorsítsunk, lassítsunk, sávot váltsunk vagy megálljunk és szóljunk a rendőröknek.

Ezeket a bonyolult mentális műveleteket néhány másodpercen belül, néha a másodperc töredéke alatt kell végrehajtani. Noha az efféle ítéletalkotás látszatra villámsebessen történik, valójában konkrét időmennyiséget vesz igénybe. Mi több, nem automatikusan zajlik le: egy olyan jól meghatározható folyamat teszi lehetővé az ilyen reakciót, amit *figyelemnek* hívunk. A figyelem az, ami a lehetséges és elérhető több millió információegységből kiválasztja a lényegeseket, az emlékezetből pedig az esemény kiértékeléséhez szükséges utalásokat és emlékeket eleveníti fel, hogy aztán meghozhassa a szükséges döntést.

Bármekkora is a figyelem, képtelen arra, hogy meghaladja az előbb leírt kereteket. Nem tud egyszerre több információt észlelni vagy felfogni, mint amennyit feldolgozni képes. Az információ kikeresése az emlékezetből, tudatosítása, az információk összehasonlítása és kiértékelése, a döntéshozatal – egyaránt igénybe veszik az elme korlátozott adatfeldolgozó képességét. Amikor például az autó vezetője észreveszi a kacsázó kocsit, le kell tennie a kocsitelefont, ha nem akar balesetet szenvedni.

Vannak olyan emberek, akik megtanulják ezt a felbecsülhetetlen erőforrást hatékonyan kihasználni, mások ellenben elvesztegetik. A tudatát uralni képes ember ismertetőjele az a képesség, hogy

akaratlagosan tudja összpontosítani, nem hagyja elterelődni a figyelmét, és képes addig koncentrálni valamire, míg a célját el nem érte, de csak addig. Az az ember, aki erre képes, rendszerint élvezzi a mindennapi élet normális menetét.

Két, egymástól nagyon különböző ember jut hirtelen eszembe, akik jól szemléltetik azt, hogy miként lehet céljaink érdekében megszervezni tudatunkat. Az egyikük E., egy európai nő, aki hazája legjelentősebb és legismertebb asszonyainak egyike. Nemcsak nemzetközileg elismert tudós, de felépített egy virágzó üzleti vállalkozást is, amely több száz embert foglalkoztat és már vagy húsz éve a szakma vezető cégei között van. E. gyakran utazik politikai, üzleti vagy szakmai találkozókra, és mindig másik lakásában lakik a világ különböző pontjain. Ha éppen koncert van ott, ahol tartózkodik, E. valószínűleg ott lesz a közönség soraiban, ha pedig van egy szabad perce, beveszi magát a múzeumba vagy a könyvtárba. Miközben E. valamilyen fontos ügyben tárgyal, a sofőrje nem ücsörög mellette várakozva: a munkaadója elvárja tőle, hogy megtekintse közben a helyi múzeumot vagy a kiállításokat, mert hazafelé majd meg akarja beszélni vele, hogy mi a véleménye a képekről.

E. életének egyetlen pillanatát se vesztegeti el. Általában ír valamit, különböző problémákat old meg, a nála levő öt újság valamelyikét vagy az előre kiválasztott könyvrészeket olvassa – esetleg kérdéseket tesz fel, kíváncsian figyeli, hogy mi folyik körülötte, és a következő feladatát tervezgeti. Nagyon kevés időt szentel a mindennapi élet rutincselekedeteire. Az üres csevegést, a pusztán udvariasságból folytatott társadalmi érintkezést elbűvölően bonyolítja le, de ha csak lehet, elkerüli. Minden nap rászán azonban valamennyi időt arra, hogy újra feltöltse magát lelkileg, olyan egyszerű eszközökkel, mint hogy egy negyedórát lehunyva szemmel sütteti az arcát a nappal a tóparton, vagy hogy sétálni viszi a kutyáit a város melletti ligetbe. E. annyira ura a saját figyelmének, hogy képes akaratlagosan kilépni tudatából és pihenésül szunyókálni egyet, amikor van egy szabad perce.

E. élete nem volt könnyű. A családja elszegényedett az első világháború után, ő maga pedig a második világháború alatt elvesztette mindenét, beleértve a szabadságát is. Évtizedekkel ezelőtt olyan súlyosan megbetegedett, hogy az orvosok biztosak voltak benne, hogy belehal. E. azonban mindent visszaszerzett, beleértve az egészségét is, mert képes volt megfigyelmezni a figyelmét és nem volt hajlandó improduktív és hiábavaló gondolatokra vagy tevékenységekre fecsérelni. Árad belőle az energia, és minden hajdani baj, minden jelen nehézsége és megfeszített munkája ellenére úgy tűnik, élete minden egyes pillanatát élvezzi.

A másik ember, aki eszembe jut, sok tekintetben gyökeres ellentéte E. -nek - az egyetlen hasonlóság közöttük a figyelemnek ugyanaz a hajlíthatatlan élessége. R. vékony, első látásra egyáltalán nem megnyerő férfi. Félénk, a végtelenségig szerény, olyan, akit egy rövidke találkozó után hamarosan elfelejtünk. Kevesen ismerik, de ők kivétel nélkül rendkívül nagyra tartják. Egy kevésbé ismert tudományág művelője és jeles képviselője, valamint igen finom, mives költemények szerzője, melyeket már több nyelvre lefordítottak. Ha valaki beszédbe elegyedik vele, csak úgy buzog belőle az energia. Ahogy beszél, a szeme szinte beissza, ami körülötte történik; minden mondatot, amit hall, három- vagy négyféleképpen is kielemez, mielőtt még az illető befejezte volna. Elgondolkodik azokon a dolgokon is, amelyeket magától értetődőnek vesznek, és nem nyugszik addig, míg a maga eredeti, de tökéletes módján meg nem találja a magyarázatot.

R. mindezen összpontosított szellemi erők birtokában is maga a nyugalom, a hűvös józanság. Úgy tűnik, folyamatosan tudatában van környezete legapróbb rezdüléseinek is, de nem azért figyel fel az eseményekre, hogy változtasson rajtuk vagy megítélje őket. Beéri azzal, hogy regisztrálja a valóságot, hogy megértse, és hogy később talán valamilyen módon kifejezze megértését. R. nem fog olyan közvetlenül hatni a társadalomra, mint E, de tudata éppoly rendezett és komplex; a figyelmét a lehetőségek felső határáig kiterjeszti a világgal való interakciója során. Úgy tűnik, éppúgy, mint E., ő is hihetetlen mértékben élvezzi az életét.

Minden ember felhasználja valamilyen módon korlátozott kapacitású figyelmét, vagy úgy, hogy szándékosan ráirányítja valamire, mint egy energianyalábot – ahogy az előző példákban E. és R. teszik -, vagy pedig úgy, hogy rendszertelenül, ötletszerűen szétszórja. Az élet formája és tartalma attól függ, hogyan használjuk a figyelmünket. Teljesen különböző valóságok bukkannak elő attól függően, hogy mire koncentrálnunk. A személyiségvonások leírására használt szavak – mint például az "extrovertált", a "sikercentrikus" és a "paranoid" – azokra a mintázatokra utalnak, ahogyan az emberek a figyelmüket szervezik. Ugyanazon a társasági összejöveten az extrovertált ember élvezettel elmerül az emberi

kapcsolatokban, a sikercentrikus hasznos üzleti kapcsolatokra vadászik, míg a paranoid feszülten figyel, nem fenyegeti-e valamilyen veszély, amit el kell kerülnie. A figyelem számtalan módon kiaknázható, s ettől lesz életünk gazdag vagy nyomorúságos.

A figyelemstruktúrák rugalmassága még nyilvánvalóbb lesz, ha különböző kultúrák vagy foglalkozási ágak közötti összehasonlításokat teszünk. Az eszkimó vadászok képesek több tucát hófajta megkülönböztetésére, és mindig számon tartják a tudatukban a szél sebességét és irányát. Az igazi melanéziai tengerészek bekötött szemmel is pontosan meg tudják mondani, hol vannak, ha szigethazájuktól több száz méterre elviszik őket, majd megengedik nekik, hogy néhány percre a tengerbe merüljenek. Mindezt pusztán a testükkel érzékelt tengeráramlat jellegzetességei alapján állapítják meg. Egy zenész úgy rendszerezi a figyelmét, hogy képes legyen a hangoknak olyan árnyalatnyi változását is észlelni, amely közönséges embernek fel sem tűnik; a tőzsdeügynök a piac olyan apró rezdüléseire is reagál, amelyet mások nem vesznek észre, egy jó diagnosztika orvos pedig éles szemmel a legapróbb tünetet is észreveszi – mert arra edzették magukat, hogy figyelmük olyan jeleket is feldolgozzon, amelyek felett mások elsiklanak.

Mivel a figyelem határozza meg, hogy mi az, ami feltűnik a tudatban vagy kizorul onnan, és mivel más olyan feladatok is vannak, amelyeket el kell végeznie – mint például az emlékezés, a gondolkodás, az érzés és a döntéshozatal –, hasznos, ha a figyelemre úgy gondolunk, mint *pszichés energiára*. A figyelem olyan energia, amely nélkül nem lehet semmilyen munkát elvégezni, és a munka elvégzése során felhasználódik. Mi magunk teremtjük meg magunkat azzal, hogy hogyan fektetjük be ezt az energiát, felhasználásának módja alakítja emlékeinket, a gondolatainkat és az érzéseinket. Ez az energia a mi ellenőrzésünk alatt áll, azt tehetünk vele, amit akarunk; tehát a figyelem a legfontosabb eszközünk az élmények minőségének javításában.

SZÍNRE LÉP AZ ÉN

Mire utalnak vajon azok a névmások, amelyeket egészen eddig használtam? Mi ez a sok "mi" meg "miénk", ami a figyelem feletti uralomra vonatkozik? Hol van az Én, az a különálló lény, aki eldönti, mit tegyen az idegrendszerből származó pszichikai energiával? Hol lakik a hajó kapitánya, a lélek gazdája? Már rövid töprengés után rájövünk, hogy az Én szintén egyike a tudattartalmaknak, méghozzá olyan része, amely sosem távolodik el túlságosan a figyelem középpontjából. Természetesen az én Énem kizárólag csak az én tudatomban létezik; azok tudatában, akik ismernek engem, ennek különböző változatai léteznek, melyek legtöbbje még csak nem is hasonlít "eredetijére", arra, ahogyan én látom saját magamat.

Az Én azonban nem közönséges információ, tartalmaz mindent, ami valaha is keresztülhaladt a tudaton: minden emléket, tettet, vágyat, örömet és fájdalmat magában foglal. Mi több, az Én jeleníti meg bennünk a céljaink hierarchiáját, amelyet az évek során morzsákként felépítettünk. A politikai aktivista Énje egy ponton eggyé válik a meggyőződésével, a bankár Énjét pedig teljesen beburkolhatják a befektetései. Általánosságban persze nem így gondolunk a saját Énünkre. Többnyire Énünk csak egy kis részéről veszünk tudomást, mint például amikor azzal foglalkozunk, hogy hogy nézünk ki, milyen benyomást teszünk valakire, vagy hogy mit szeretnénk csinálni éppen, ha tehetnénk. Leggyakrabban a testünkkel azonosítjuk az Énünket, noha időnként annyira kitágítjuk határait, hogy egy autóval, egy házzal vagy egy családdal azonosítjuk. Akár tudunk róla, akár nem, az én akkor is sok tekintetben a tudatunk legfontosabb eleme, mert szimbolikusan megjeleníti az összes többi tudattartalmat és kapcsolatrendszerük mintázatát is.

Az a türelmes olvasó, aki eddig képes volt követni az érvelésem fonalát, most talán úgy találja, hogy gondolataim körben forognak. Ha a figyelmet avagy pszichikai energiát az Én irányítja, és ha az Én a tudattartalmaknak és a célok rendszerének összege, továbbá ha a tudattartalmak és a célok a figyelem működésének eredményeképp jönnek létre, akkor az eredmény egy olyan körben járó rendszer, ahol nincsenek tisztán okok vagy okozatok. Egyfelől azt állítjuk, hogy az Én irányítja a figyelmet, másfelől pedig azt, hogy a figyelem határozza meg az Ént. Valójában mindkét állítás igaz: a tudat nem szigorúan lineáris rendszer, hanem olyan, amelyben körkörös ok-okozati viszony az uralkodó. A figyelem alakítja az Ént, s az Én gyakorol hatást a figyelemre.

Az ok-okozati viszony eme típusára kiváló példa Sam Browning esete, aki egyike volt azoknak a kamaszoknak, akiknek a fejlődését longitudinális kutatásaink során nyomon követtük. Sam tizenöt éves korában a Bermuda-szigetekre utazott az édesapjával karácsonyi vakációra. Ekkoriban még fogalma sem volt róla, mihez kezd majd az életével; Énje viszonylag kialakulatlan volt, nem rendelkezett saját identitással. Samnek nem voltak határozott céljai; pontosan azokra a dolgokra vágyott, melyekre a korabeli fiúk szoktak, vagy azért, mert ez genetikusan beléjük van kódolva, vagy pedig mert a társadalom ezt oltotta beléjük. Fontolgatta tehát, hogy egyetemre megy, majd később talál valami jól fizető állást, megházasodik és letelepszik az egyik kertvárosban. A Bermuda-szigeteken azonban Samet apja elvitte kirándulni egy korallzátonyhoz, ahol lemerültek a víz alá, hogy többet lássanak a zátonyból. Sam nem hitt a szemének. Ezt a titokzatos, veszélyesen szépséges környezetet olyan varázslatosnak találta, hogy úgy döntött, közelebbről is megismerkedik vele. Végül a középiskolában egyre többet foglalkozott a biológiával, most pedig a legjobb úton van afelé, hogy oceanográfus legyen belőle.

Sam esetében egy véletlenszerű esemény gyakorolt hatást a tudatára: az óceán világának szépsége keltette fel érdeklődését. Nem állt szándékában ilyen jellegű élményeket szerezni, nem azért történik ez, mert Énje vagy a céljai ráirányították volna a figyelmét. Ám amikor rájött, hogy mi minden történik a víz alatt, Samnek *tetszett az élmény* – tapasztalata egybecsengett bizonyos előző tapasztalataival olyan dolgokról, amelyeket szeretett csinálni, a természettel és a szépséggel kapcsolatos érzéseivel és azzal az értékrenddel, amely az évek során kialakult benne arról, hogy mi fontos az életben és mi nem. Érezte, hogy ez az élmény jó, valami olyan, amit érdemes újra átélni. Ennek hatására ezt a véletlen tapasztalatot beépítette célrendszerébe - hogy minél többet tudjon az óceánról, hogy tanuljon, hogy egyetemre menjen, hogy oceanográfusi állást találjon -, és Énjének központi elemévé vált. Ettől kezdve céljai irányították Sam figyelmét mind erősebben az óceánra és annak élővilágára, és ezzel bezárult az ok-okozati összefüggések köre. Először a figyelem segítette abban, hogy az Énjén alakítson, amikor véletlenül észrevette a víz alatti világ szépségeit, később pedig, mikor már ő maga járt a tenger biológiájának ismerete után, Énje kezdte formálni a figyelmét. Természetesen Sam példájában semmi szokatlan nincsen, a legtöbb ember hasonló módon alakítja ki figyelmének szerkezetét.

E ponton csaknem az összes fontos tényező együtt van ahhoz, hogy megérthessük, hogyan uralkodhatunk a tudatunk felett. Láttuk, hogy élményeink attól függenek, hogyan fektetjük be pszichikai energiánkat, vagyis a figyelem szerkezetétől, amely aztán a megfelelő időpontban célokhoz és szándékokhoz kapcsolódik. Ezeket a folyamatokat az Én köti össze, vagyis céljaink teljes rendszerének dinamikus mentális megjelenítése. Ezek azok a részek, amelyekkel dolgoznunk kell, ha javítani szeretnénk életünkön. Természetesen külső események is segíthetnek rajtunk, ha például nyerünk a lottón egymillió dollárt, jól házasodunk vagy segítünk megváltoztatni egy igazságtalan társadalmi rendszert. Ám még ezeknek a csodálatos eseményeknek is helyet kell kapniuk tudatunkban és pozitív módon kell összekapcsolódniuk az Énünkkel, mielőtt életünk minőségét javíthatnák.

Most már van valamilyen fogalmunk a tudat szerkezetéről, de az eddigi kép meglehetősen statikus; a különböző elemek megjelennek ugyan benne, de az interakciós folyamatok még nem. A továbbiakban azt is át kell tekintenünk, mi történik akkor, ha a figyelem segítségével egy új információ tudatosodik. Csak ezután leszünk képesek megérteni, hogyan uralhatjuk és tökéletesíthetjük élményeinket.

RENDETLENSÉG A TUDATBAN: LELKI ENTRÓPIA

A pszichikai rendetlenség gyakorolhatja a tudat működésére a legkedvezőtlenebb hatást, s ez úgy következik be, hogy a tudatba bekerülő információ összeütközésbe kerül már létező szándékokkal vagy akadályozza megvalósításukat. Ezt az állapotot többféleképpen is megnevezhetjük attól függően, hogy miképpen éljük át: fájdalom, félelem, harag, aggodalom vagy féltékenység. A rendetlenség ezen változatai arra kényszerítik a figyelmet, hogy nemkívánatos tárgyak felé terelődjék, és ezzel lehetetlenné teszik számunkra, hogy figyelmünket szabadon és kedvünkre felhasználhassuk. A pszichikai energia ezzel szétszóródik és hatástalanná válik.

A tudat sokféle módon válhat rendezetlenné. Vegyük például Julio Martinezt, aki egy audiovizuális készülékeket gyártó üzemben dolgozik, és egyike azoknak az embereknek, akiket az Élményértékelő Mintavételi Eljárással megvizsgáltunk. Julio fásultan és rosszkedvűen végzi a munkáját. Ahogy a képcsövek elhaladnak előtte a szalagon, alig-alig képes arra, hogy odafigyeljen és fenntartsa azoknak a

mozdulatoknak a ritmusát, melyekkel a munka ráeső részét, a vezetékek összekapcsolását végzi. Általában képes arra, hogy ezt a feladatát olyan gyorsan elvégezze, hogy még maradjon is egy kis ideje némi viccelődésre és nevetgélésre a munkatársaival, mielőtt a futószalagon megérkezne a következő készülék. Ma azonban csak küszködik, időnként pedig az egész szalag lelassul miatta. Amikor a következő munkafázist végző férfi ugratni kezdi emiatt, Julio rosszkedvűen visszamorog valamit. Reggeltől kezdve folyamatosan növekszik a feszültség a munkaidő végéig, és ez rányomja bélyegét a munkatársaival való kapcsolatára.

Julio problémája egyszerű, mondhatni triviális, mégis nagyon nyomasztóan hat rá. Néhány nappal ezelőtt a munkából hazaérve észrevette, hogy az egyik autógumija leeresztett. Másnap reggel a felni már csaknem a földet érte. Julióknak csak a következő hét végén volt esedékes a fizetése és biztos volt benne, hogy addig nem lesz elég pénze arra, hogy megjavíttassa a kereket - új gumi vételéről nem is beszélve. A hitellehetőségekkel még nem tanult meg élni. Az üzem a külvárosban volt, körülbelül húsz mérföldre a lakásától, és egyszerűen be kellett érnie reggel nyolcra a munkába. Julio csak egyetlen megoldást talált: reggel gyorsan elment a kocsival a benzinkútig, telepumpálta a kereket levegővel, aztán olyan gyorsan bement dolgozni, amilyen gyorsan csak tudott. Munka után persze már újra leeresztett a kerék, megint fel kellett pumpálnia egy benzinkútnál az üzem mellett, mielőtt hazament.

A kérdéses reggelen már három napja csinálta ezt, és azon izgult, hogy ezzel a módszerrel képes lesz-e átvészelni az időt, míg fizetést nem kap. Ma azonban már alig tudta kormányozni a kocsit, mire az üzemhez ért, mert olyan lapos volt a gumi. Ezért egész nap az járt a fejében: "Vajon hazajutok ma? És hogyan jövök holnap munkába?" Ezek a kérdések tolakodtak állandóan gondolatai közé, megakadályozták, hogy a munkájára koncentráljon, és beárnyékolják a kedélyállapotát.

Julio esete jó példa arra, mi történik, mikor az Én belső rendje felborul. A dolog általában mindig ugyanúgy zajlik le: feltűnik a tudatban valamilyen információ, amely összeütközésbe kerül az egyén céljaival. Attól függően, hogy mennyire fontos ez a cél az Én számára és mennyire súlyos a fenyegetés, amely veszélyezteti, a figyelem egy részét mozgósítanunk kell, hogy kiiktassuk a veszélyforrást, ám ezzel csökkentjük a figyelemmennyiséget, amelyet más dolgokra fordíthatunk. Julio számára az állás megtartása nagyon fontos cél volt. Ha elveszti az állását, az összes többi célkitűzését is módosítania kell; éppen ezért az állás megtartása feltétlenül szükséges volt ahhoz, hogy fenntartsa az Énje megszabta rendet. A lapos gumiabroncs az állását veszélyeztette, következésképp rengeteg pszichikus energiát emésztett fel.

Valahányszor egy információ megzavarja a tudatot azzal, hogy veszélyezteti a céljait, előáll a belső rendetlenség avagy *pszichikai entrópia*, az Én egyfajta szervezetlensége, amely csökkenti hatékonyságát. A szűnni nem akaró hasonló élmények olyan mértékig meggyengíthetik az Ént, hogy nem lesz képes figyelmet szentelni semminek és nem tűz ki célokat sem.

Julio problémája viszonylag enyhe volt és átmeneti jellegű. A pszichikai entrópia súlyosabb példája Jim Harris, egy nagyon tehetséges középiskolás – szintén egyik felmérésünk alanya – volt. Egy szerdai délután a tükör előtt álldogált szülei hajdani közös hálószobájában. A lába előtt a magnón – már egy hete - a Grateful Dead egyik kazettája szólt. Jim éppen az apja egyik kedvenc holmiját próbálta fel, azt a zöld bőringet, amelyet az apja táborozáskor szokott hordani. Ahogy Jim végigsimította a meleg anyagot, eszébe jutott, milyen jó érzés volt odabújni papájához a füstszagú sátorban, miközben a búbosvöcskök hangja behallatszott a tőről. Jim egy nagy szabóollót tartott a jobb kezében. Az ing ujjá túl hosszú volt neki, és azon töprengett, le merjen-e vágni belőle egy kicsit. Apa irtó dühös lenne... vagy lehet, hogy észre se venné? Néhány órával később Jim az ágyán feküdt, mellette az éjjeliszekrényen egy üres aszpirines üveg. Az üvegben kis idővel azelőtt még hetven tableta volt. Most már egy sem.

Jim szülei már egy éve külön éltek, éppen folyamatban volt a válóper. Jim hét közben, amikor iskolába kellett járnia, az anyjánál volt, péntek esténként pedig összepakolt, hogy a hétvégét apja új lakásában töltsse. Ezzel a megállapodással az volt az egyik baj, hogy sose maradt arra ideje, hogy a barátaival legyen; hét közben mindannyian túlságosan elfoglaltak voltak, a hét végén pedig Jim teljesen új környezetbe került, ahol nem ismert senkit. Szabadidejében a telefonon lógott, így próbált kapcsolatot teremteni a barátaival, vagy pedig olyan kazettákat hallgatott, amelyekről úgy érezte, az őt emésztő magányosságot visszhangozzák. A legrosszabb azonban az volt, hogy Jim szülei folytonosan azon viaskodtak, kinél legyen Jim a válás után. Mindketten megjegyzéseket tettek a másikra, és megpróbáltak büntudatot ébresztetni Jimben, ha észrevették rajta, hogy az érdeklődés vagy a szeretet jeleit mutatja a

másik szülő iránt az ő jelenlétükben. Néhány nappal az öngyilkossági kísérlete előtt Jim azt írta a naplójába: "Segítsen már valaki! Nem akarom gyűlölni sem anyámat, sem apámat. Ne csinálják ezt velem!"

Szerencsére aznap este Jim nővére észrevette az üres aszpirines üveget és szólt az anyjának, Jim pedig még idejében kórházba került, ahol kimosták a gyomrát, és néhány napon belül újra talpra állt. Sajnos, több ezer hasonló korú srác van, akinek nem volt ilyen szerencséje.

Az a lapos gumi, amely pillanatnyi kétségbeesésbe kergette Juliót és a válás, amely majdnem megölte Jimet, nem egészen úgy működtek, mint amikor egy esemény fizikai következményekkel jár – ha például billiárdgolyók koccannak össze, és előre kiszámítható irányba futnak tovább. A külső esemény pusztán információként jelenik meg a tudatban, és nem kell hogy szükségszerűen pozitív vagy negatív értékítélet kapcsolódjon hozzá. Az Én az, amely saját érdekeinek megfelelően értelmezi a nyers információt, és eldönti, káros-e valamilyen szempontból vagy sem. Ha például Juliónak több pénz van a bankszámláján, problémáját banálisnak és lényegtelennek találja. Ha a múltban több pszichikai energiát fektet abba, hogy összebarátkozzon munkatársaival, akkor sem esik kétségbe a lapos gumi miatt, hiszen megkérhetné egyik munkatársát, hogy néhány napig hadd utazzon vele. Ha pedig nagyobb az önbizalma, ez az átmeneti probléma nem aggasztja annyira, mert bízik benne, hogy a végén felül tud rajta kerekedni. Ugyanígy, ha Jim önállóbb, a válás nem érinti olyan mélyen, az ő korában azonban még a célok szorosan összefonódnak az apa és az anya céljaival, így a szülők szétválása egyben az Énjét is kettévágta. Ha több közeli jóbarátja vagy sikeresen elért célja van, akkor eleve erővel bír ahhoz, hogy fenntartsa személyisége integritását. Jimnek nagy szerencséje volt, hogy összeomlása után a szülei belátták, milyen bajban van, és segítséget keresve Jim és a maguk számára végül elég stabil kapcsolatot alakítottak ki a fiukkal ahhoz, hogy az folytathassa Énjének felépítését.

Minden egyes bennünk megjelenő információ az Énnel való kapcsolatában kap értékelést. Veszélyezteteti-e céljainkat, segíti-e az elérésüket vagy közömbös a hatása? A tőzsde összeomlásának híre megrendítheti a bankárt, a politikai aktivista Én-érzetét viszont megerősítheti. Egy új információ vagy zavart okoz a tudatunkban azzal, hogy kikényszeríti a veszéllyel való szembenézést, vagy pedig közelebb juttatva minket a célunkhoz, további pszichikus energiát szabadíthat fel bennünk.

A TUDAT RENDJE: AZ ÁRAMLAT

A pszichikai entrópiával ellentétes állapot a tökéletes élmény állapota. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. Nem kell aggódalmaskodnunk, nem kell megkérdőjelezni önmagunkat. Ha mégis megtorpanunk, hogy elgondolkodjunk magunkon, azonnal megerősítést kapunk: "nagyon jól csinálod". A pozitív visszacsatolás erősíti az Ént, és újabb, a külső és belső környezet felé fordítható energiamennyiség szabadul fel.

Egy másik vizsgálati alanyunk, egy Rico Medellin nevű munkás elég gyakran érzi ezt munka közben. Ő is ugyanabban a gyárban dolgozik, mint Julio, egy kicsit feljebb a szerelőszalagon. A munkafázisra, amelyet minden egyes előtte elhaladó munkadarabon el kell végeznie, negyvenhárom másodpercnyi időt kap – pontosan ugyanazt csinálja egy nap alatt csaknem hatszázszor. A legtöbb ember igen hamar belefáradna ebbe a munkába, Rico azonban már öt éve dolgozik itt és még mindig élvezi. Ennek pusztán az az oka, hogy úgy végzi a munkáját, ahogy egy atléta készül az olimpiára – "hogyan javíthatnék az eredményemen?" Mint a futó, aki évekig edz, hogy aztán a versenypályán lefaraghasson néhány másodpercet az addigi legjobb eredményéből, Rico azt tűzte ki célul, hogy egyre kevesebb idő alatt végezze el munkáját a szalagon. Egy sebész pontosságával dolgozta ki a legjobb módszert arra, hogyan használja a szerszámaikat és milyen mozdulatokat tegyen. Öt év után a napi legjobb átlagideje készülékenként huszonnyolc másodperc. Részben azért próbál javítani a teljesítményén, hogy jutalmat kapjon érte és elismerésben részesüljön a főnökeitől, de leggyakrabban nem is közli másokkal, hogy ő már előbbre jár, és hagyja, hogy sikere észrevétlen maradjon. Elég, ha ő tudja, hogy képes megcsinálni, és amikor a legjobb teljesítményt nyújtja, maga az élmény olyan lenyűgöző, hogy szinte fáj visszaállnia lassabb tempóra. "Ez jobb bármi másnál" – mondja Rico. "Sokkal, de sokkal jobb, mint a tévénézés." Rico tisztában van azzal, hogy hamarosan eléri azt a határt, amely után nem javulhat tovább a teljesítménye, így most hetente kétszer elektronikai tanfolyamra jár. Ha megkapja az oklevelét, akkor

keres valami érdekesebb állást, amelynek majd valószínűleg ugyanolyan lelkesen lát neki, mint az előzőnek.

Pam Davisnek sokkal könnyebb elérnie munka közben ezt a harmonikus, erőfeszítéstől mentes állapotot. Fiatal ügyvéd egy kis cégnél és sok egymástól különböző, érdekes ügy kerül elé. Órákat tölt a könyvtárban és az ügyekkel kapcsolatos utalásokat és adatokat keres, valamint jogi tervezeteket készít a cég többi jogásza számára. Gyakorta annyira erősen összpontosít a munkájára, hogy ebédelni is elfelejt, és mire észreveszi, hogy éhes, odakinn már besötétedett. Munkájába merülve úgy érzi, hogy az információk tökéletes egészet alkotnak; még ha éri is kellemetlenség, tudja, hogy mi a nehézség oka, és abban is hisz, hogy végül úgyis legyőzi az akadályokat.

Ezek a példák jól szemléltetik, hogy mit értünk tökéletes élmény alatt. Olyan helyzetek ezek, melyben az illető szabadon annak szentelheti a figyelmét, hogy elérje célját, mivel nincs zavar, amelyben rendet kellene tennie és nincs olyan fenyegetés, amellyel szemben az Énnak meg kellene védenie magát. Ezt az állapotot neveztük "flow"-nak, *áramlat-élménynek*, mégpedig azért, mert sok interjúalanyunk ezt a szót használta csúcspontjának leírásakor: "olyan volt, mintha lebegtem volna", "mintha valami áramlat sodort volna magával". Ez az állapot szöges ellentéte a pszichikai entrópiának – annyira, hogy van egy másik megnevezése is: *negentrópia* –, és azoknak, akik eljutnak ideig, erősebb és magabiztosabb lesz az Énjük, mert pszichikai energiájukat sikeresen fektették bele olyan célok elérésébe, melyeket ők maguk tűztek ki.

Amikor valaki képes olyanná szervezni saját tudatát, hogy minél gyakrabban élje át ezt áramlat-élményt, az élet minősége elkerülhetetlenül javulni kezd, mert, ahogy például Rico és Pam esetében, még az általában unalmas rutinmunka is céltudatos és élvezhető tevékenységgé válik. Az áramlat-élmény közben urai vagyunk saját pszichikai energiáknak, és minden, amit teszünk, hozzájárul a tudat rendezéséhez. Egyik interjúalanyunk, egy ismert sziklamászó és természetjáró nagyon pontosan elmagyarázta, milyen kapcsolat van az áramlat-élményt előidéző szenvedélye és élete másik fele között: "Borsószik a hátam, ahogy egyre közelebb kerülök a teljes önuralomhoz. Továbbhajszolod a tested, míg már mindened fáj, aztán pedig csodálattal tekintesz vissza önmagadra, arra, amit véghezvittél – észveszejtő érzés. Extatikus érzés tölt el, az önmegvalósítás érzése. Ha legalább egyetlen pillanatra megnyered ezeket a csatákat az önmagad ellen vívott harcban, akkor bátrabban állsz ki a világgal szembeni küzdelmekre is."

A "harc" valójában nem az Én, nem önmagunk ellen folyik, hanem az entrópia ellen, amely zavart kelt a tudatban. Tulajdonképpen az Én *érdekében* folytatott harcról van szó; azért küzdünk, hogy uralkodni tudjunk a figyelmünk felett. Ennek a harcnak nem kell feltétlenül fizikai síkon történnie, mint a hegymászó esetében, de mindenki tudja, aki valaha is átélt ilyen áramlatélményt, hogy az általa nyújtott mélységes élvezet eléréséhez ugyanilyen fokú fegyelmezett koncentrációra van szükség.

KOMPLEXITÁS ÉS AZ ÉN FEJLŐDÉSE

Az áramlat-élmény után az Én felépítése *összetettebb* lesz, mint előtte volt. A komplexitás növekedésével egyező mértékben fejlődik az Én is. A személyiség komplexebb egésszé válása két fontos pszichológiai folyamat: a *differenciálódás* és az *integrálódás* eredménye. A differenciálódás, melynek eredményeképp az ember egyedivé, másoktól különbözővé válik, az integrálódás pedig az ellenkezőjére utal: az Énen kívül álló eszmékkel, emberekkel és dolgokkal való egyesülésre. A komplex Énnak sikerül összekapcsolnia egymással ezeket az egymásnak ellentmondó tendenciákat.

Az Én egyre inkább differenciálódik az áramlat-élmény eredményeképpen, mert sikeresen megbirkóztatva egy nehéz feladattal, az egyén elkerülhetetlenül mindenképpen ügyesebbnek és rátermettebbnek érzi magát. Ahogy a hegymászó mondja: "csodálattal tekintesz vissza önmagadra, arra, amit véghezvittél" – észveszejtő érzés. Az ember az áramlat-élmény átélése után egyre különlegesebbé, megismerhetetlenebbé válik, ritka képességek birtokosává lesz.

Sokszor tulajdonítanak a komplexitásnak negatív, a nehézséggel és zűrzavarral rokon értelmű jelentést. Ebben is van igazság, de csak akkor, ha egyenlőségjelet teszünk a komplexitás és a differenciálódás közé. Ezzel ugyanis leegyszerűsítjük a kérdést, hiszen a komplexitásnak van egy másik, épp olyan fontos összetevője: az önálló részek beolvasztása, integrálása. Egy gépezet például nemcsak rengeteg különféle részből áll, melyek mindegyike különböző feladatokat lát el, hanem ugyanakkor nagyon

érzékeny egységet is alkot, mivel minden egyes alkatrész kapcsolatban áll az összes többivel. A részek eggyé válása, integrációja nélkül egy differenciált rendszer csupán zűrzavar lenne.

Az áramlat-élmény segít az Énnek az integrálódás folyamatában, mivel az erős összpontosítás eme állapotában a tudat szokatlanul rendezetté válik. A gondolatok, a szándékok, az érzések és az összes érzékszerv ugyanarra a célra összpontosulnak. Az élmény harmonikus, és amikor az áramlat-epizódnak vége, az ember "összeszedettebbnek" érzi magát, mint azelőtt, nemcsak belsőleg, hanem más emberekkel és általában a világgal kapcsolatban is. A már megszólaltatott hegymászó szavaival élve: "Nincs a világon még egy olyan dolog, ami több jót kihozna az emberekből, mint a hegymászás. Senki nem nógat, hogy testi-lelki próbatételnek tedd ki magad a csúcsra való feljutás érdekében... Társaid ott vannak, és mind ugyanazt érzitek, mindannyian egy test, egy lélek vagytok.

A huszadik század végén kiben bízhatna az ember jobban, mint bennük? Emberek, akik ugyanolyan önfegyessel és elkötelezettséggel küzdenek, mint te, ugyanazokat a mély érzéseket táplálják a céljuk iránt... Egy ilyen erős, emberek közötti kötelék már önmagában extázist jelent."

Az integrálódás nélkül differenciálódó Én nagy egyéni teljesítményekre lehet képes, de igen hajlamos az öntelt, egoista érzelmekben való elmerülésre. Ugyanígy az az ember, akinek az Énje kizárólag az integrálódás alapjain épül fel, biztonságban érzi magát és szoros kapcsolatokra képes, de hiányoznak belőle az autonóm egyéni megnyilvánulások. Az Én csak akkor fog komplexitást tükrözni, ha egyforma pszichikai energiát fordítunk mindkét folyamatra és elkerüljük mind az önzést, mind a konformitást.

Az Én az áramlat-élmény átélése következtében válik komplexsége. Paradox módon akkor tanuljuk meg, hogyan legyünk többek annál, mint amik addig voltunk, amikor szabadon cselekszünk, a cselekvés kedvéért, és nem felsőbbrendű célok érdekében. Amikor kiválasztunk egy célt és koncentrációs képességünk végső határáig küzdünk érte, akkor bármit is csinálunk, élvezetes lesz. Ha egyszer már belekóstoltunk ebbe az örömbé, akkor mindent megteszünk annak érdekében, hogy újra megízlelhessük majd. Így fejlődik az Én. Így volt képes Ricónak olyan sok örömet szerezni a reménytelenül lélekölő munka a szalagon, R.-nek pedig a költészete. Így győzte le E. betegségét, hogy aztán elismert tudós és sikeres üzletasszony legyen belőle. Az áramlat egyrészt azért fontos, mert élvezetesebbé teszi a jelent, másrészt mert általa több önbizalomra teszünk szert, hogy aztán különböző készségeket fejlesszünk ki magunkban és hasznára válhassunk az egész emberiségnek.

A kötet következő részeiben részletesebben átvizsgáljuk majd, mit is tudunk a tökéletes élményről: milyen érzés átélni és mikor számíthatunk rá. Noha az áramlat-élmény felé nem vezet egyszerű, holtbiztos út, ha megértjük, hogyan működik, mégis átalakíthatjuk a segítségével az életünket - harmóniát vihetünk belé és felszabadíthatjuk azt a pszichikai energiát, amit máskülönben unatkozásra vagy aggodalmaskodásra pazarolnánk.

3. AZ ÖRÖM ÉS AZ ÉLET MINŐSÉGE

Két fő stratégia létezik, melynek segítségével hozzáfoghatunk életminőségünk javításához. Az egyik, hogy megpróbáljuk a külső körülményeket úgy megváltoztatni, hogy illeszkedjenek a céljainkhoz, a másik pedig, hogy a külső körülmények belső észlelését próbáljuk úgy módosítani, hogy nekünk jobb legyen. Boldogságunk igen fontos eleme például a biztonság érzése. Biztonságérzetünkön javíthatunk azzal, hogy veszünk egy pisztolyt, erős zárat szerelünk a bejárat ajtóra, jobb környékre költözünk, több járőrt követelünk a helyi rendőrsztől vagy segítjük szomszédainkat abban, hogy ráébredjenek, milyen fontos is a békés környezet. Mindegyik megoldás a környezet feltételeit akarja közelíteni céljainkhoz. A másik módszer, melynek segítségével nagyobb biztonságban érezhetjük magunkat, inkább a biztonságérzésről alkotott elképzelésünk módosítása. Ha az ember nem vár tökéletes biztonságot, felismeri azt, hogy bizonyos mértékű kockázat elkerülhetetlen, és akkor is képes élvezni a világot, ha az nem kizárólag előre látható és kiszámítható dolgokból áll, akkor a biztonság hiányának fenyegetése már nem tudja úgy megkeseríteni a boldogságát.

A stratégiák közül önmagában egyik sem hatásos. Lehet, hogy első látásra úgy tűnik, a külső feltételek megváltoztatása működőképes megoldás, de ha valaki nem ura a saját tudatának, a régi vágyak vagy félelmek hamarosan újra felütik a fejüket és magukkal hozzák a régi aggodalmakat is. Az ember nem tudja hiánytalanul megteremteni a belső biztonság érzését még akkor sem, ha szigetet vesz magának a Karib-tengeren, és telerakja felfegyverzett testőrökkel meg őrző-védő kutyákkal.

Mídász király mítosza remekül alátámasztja azt az álláspontot, hogy a külső körülmények feletti uralom nem feltétlenül hasznos a lét szempontjából. Mint a legtöbb ember, Mídász király is azt gondolta, hogy mérhetetlen gazdagságával boldogsága örökre biztosítva lesz. Így hát alkut kötött az istenekkel, akik végül rengeteg könnyörgés árán teljesítették a kívánságát, hogy minden, amihez csak hozzáér, arannyá változzon. Mídász király úgy gondolta, hogy egyértelműen pompás üzletet kötött. Most már semmi sem tarthatta őt vissza attól, hogy a világ leggazdagabb és ezzel legboldogabb embere legyen. De mi ismerjük a történet végét: Mídász hamarosan megbánta a dolgot, mert az étel és a bor is arannyá változott a szájában, mielőtt még lenyelhette volna, így nemsokára elérte a halál - az aranykupák és -tányérok között.

Az évszázadokon át is idehallatszik a mese üzenete. A pszichiáterek előszobája tele van olyan gazdag és sikeres páciensekkel, akik negyven-ötvenéves korukban hirtelen ráébrednek arra, hogy a szép nagy családi ház, a drága autó és a kifogástalan iskolázottság nem elég ahhoz, hogy megtalálják a lelki békéjüket. Az emberek mégis folyamatosan reménykednek abban, hogy ha megváltoztatják életük külső feltételeit, akkor majd minden megoldódik. Ha több pénzt keresnének, jobb külsejük vagy megértőbb partnerük lenne, akkor tényleg jól éreznék magukat. Noha tudjuk, hogy az anyagi gyarapodás nem szükségszerűen hozza magával a boldogságot, mégis véget nem érő harcba kezdünk a külső célok elérésére, mert azt hisszük, hogy akkor majd jobb lesz az életünk.

A mi kultúránkban a vagyon, a hatalom és a társadalmi helyzet túlságosan erős *jelképeivé* váltak a boldogságnak. Amikor híres, gazdag vagy szép embereket látunk, hajlamosak vagyunk azt feltételezni, hogy az életük hasznos és kellemes, noha esetleg mindenjel arra mutat, hogy rémesen érzik magukat. Azt is feltételezzük, hogy sokkal boldogabbak leszünk, ha sikerül szert tennünk ezekre a jelképekre. °

Ha valóban gazdagabbak vagy hatalmasabbak leszünk, akkor átmenetileg tényleg úgy érezzük, hogy egészében véve jobb lett az életünk. De a jelképek tévútra is vihetnek, mert éppen attól a valóságtól szakítanak el bennünket, amelyet megjelenítenek. A valóságban az élet minősége nem függ közvetlenül attól, hogy mink van vagy mit gondolnak rólunk mások. Ha van valaminek egyáltalán szerepe ebben, akkor annak, hogy mi hogyan érezzük magunkat és mit gondolunk arról, ami történik velünk. Hogy az életünket jobbra tegyük, az élményeinket kell jobbra tenni.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a pénz, az egészség vagy a hírnév lényegtelen a boldogság szempontjából. Valódi áldásnak bizonyulhatnak, de csak akkor, ha hozzásegítenek minket ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat. Máskülönben jobbik esetben közömbösek, rosszabb esetben pedig akadályt jelentenek a boldog élet felé vezető úton. A boldogsággal és az elégedettséggel foglalkozó kutatások szerint van bizonyos kapcsolat a gazdagság és a boldogság között, a gazdaságilag jobb helyzetben levő országokban (beleértve az Egyesült Államokat is) egészében véve boldogabbnak tartják magukat az emberek, mint a rosszabb helyzetűekben. Ed Diener, aki ennek a témának a kutatásával foglalkozik az Illinoisi Egyetemen, arra az eredményre jutott, hogy a nagyon gazdag emberek az idejük 77 százalékában érzik magukat boldognak, míg az átlagos anyagi helyzetben lévő emberek csak az idejük 62 százalékában. Ez a különbség statisztikailag jelentős, de igazán nagynak nem mondható, főleg ha tekintetbe vesszük, hogy a "nagyon gazdag" embereket a négyszáz leggazdagabb amerikai listájáról választották ki. Érdekességgéppen még megjegyezném azt is, hogy Diener kutatásainak egyetlen alanya sem hitte azt, hogy a pénz önmagában már garancia a boldogságra. A többség azzal az állítással értett egyet, hogy "a pénz attól függően teszi az embert boldoggá vagy boldogtalanná, hogy mire használja." Egy korábbi kutatás folyamán Norman Bradburn azt találta, hogy a legmagasabb jövedelmű csoport körülbelül 25 százalékkal többször állította, hogy boldog, mint a legalacsonyabb jövedelmű. A különbség tehát itt is megjelent, de megint csak nem volt elsőprő. Egy tíz éve publikált tanulmányban, mely "Az amerikai élet minősége" címmel jelent meg, a szerzők kijelentik, hogy az anyagi helyzet befolyásolja legkevésbé az életünkkel való elégedettséget.

Ha elfogadjuk ezeket a megfigyeléseket, akkor célravezetőbbnek tűnik, ha nem azzal foglalkozunk, hogy hogyan keressünk egymillió dollárt vagy hogyan tegyünk szert új ismerősökre, hanem inkább azt próbáljuk kitalálni, hogyan tehetjük az életünket királyi úton harmonikusabbá és kielégítőbbé, mert ezt szimbolikus célok hajszolásával nem érhetjük el.

ÖRÖMTELISÉG ÉS ÉLVEZET

Ha az életet élvezetessé tevő élményekről van szó, a legtöbb ember először arra gondol, hogy a boldogság testi örömek megtapasztalásából áll: jó étel, jó szeretkezés, mindaz a kényelem, ami csak pénzen megvehető. Elképzeljük, micsoda gyönyörűség lehet egzotikus helyekre utazni, érdekes emberekkel és drága holmikkal körülvenni magunkat. Ha nem tudjuk elérni azokat a célokat, amelyeket ravasz reklámok és színes hirdetések táplálnak belénk folyamatosan, akkor boldogok vagyunk azzal is, ha eltölthetünk végre egy csöndes estét a tévé előtt, a kezünk ügyében egy pohár jóféle itallal.

Az élvezet az elégedettségnek az az érzése, amit akkor érünk el, ha a tudatunkban lévő információ szerint a biológiai programunk vagy a társadalmi elvárások által belénk épített kívánságok valamelyike kielégül. Amikor éhesek vagyunk, az étel íze azért kellemes, mert visszaállítja a felborult fiziológiai egyensúlyt. Az is pihentető hatással van ránk, ha esténként tévét nézünk és passzívan túrjuk, hogy keresztüláramolják rajtunk az információ, miközben alkohollal vagy kábítószerrel zsongítjuk magunkat, hogy a munkánk fáradalmairól megfeledkezzünk. Acapulcoba utazni nyaralni azért jó, mert kikökönt minket a megszokott mindennapi életünkből, és az újdonság erejével hat ránk, meg persze azért is, mert megtudhatjuk, hogyan töltik idejüket a "szépek és gazdagok".

Az élvezet csakugyan fontos tényező az élet minőségének szempontjából, de önmagában nem hoz boldogságot. Az alvás, a pihenés, az élelem és a szex megfelelő *homeosztatis* élményeket biztosítanak, visszaállítják a tudat testi szükségletek következtében felborult és pszichikai entrópiát teremtő egyensúlyi állapotát. Ezek az élmények azonban nem adnak lehetőséget pszichológiai fejlődésre, nem segítik elő az Én komplexebbé válását. Az élvezet segít fenntartani a rendet, de önmagában nem képes arra, hogy új rendet teremtsen a tudatban.

Amikor az emberek tovább gondolkodnak azon, hogy mikor érzik életüket eredményesnek, akkor általában túllépnek az élvezetet nyújtó emlékeken és más olyan dolgok is eszükbe jutnak, melyek néha egybeesnek az élvezetekkel, de külön kategóriába tartoznak, és külön nevet érdemelnek: *örömteliek*. Örömteli események akkor következnek be, mikor valaki nemcsak előzőleg megfogalmazódott elvárásait, szükségletét vagy vágyát elégítette ki, de túllépve azon, ami belé volt programozva, elért valami számára teljesen váratlant, olyasmit amiről korábban még csak sejtelve sem volt.

Az örömteli eseményeket ez az előre irányuló mozgás jellemzi: az újdonság, a teljesítmény érzése. Ha teniszezünk valakivel és szoros versenyben nyerünk, ha olyan könyvet olvasunk, amely új fényt vet a dolgokra, vagy ha elbeszélgetünk valakivel és olyan gondolatokat fogalmazunk meg, amelyekről addig nem is tudtunk, akkor az mind örömteli esemény. Egy üzleti tárgyalás eredményes lezárása vagy a jól elvégzett munka szintén öröm. Lehet, hogy ezeknek az élményeknek egyike sem kifejezetten élvezetes abban a cselekvéspillantásban, de amikor visszagondolunk rájuk, azt mondjuk: "Ó, ez igazán jó volt", és azt kívánjuk, bárcsak újra megtörténnének. Egy örömteli élmény után tudjuk, hogy megváltoztunk, hogy Énünk fejlődött és erősödött: valamilyen tekintetben összetettebb személyiséggé váltunk a hatására.

Az élvezetes események lehetnek egyúttal örömteliek is, de a két érzés teljesen különböző. Mindenki élvezetét leli például az evésben, de a éhezést örömtelivé tenni már sokkal nehezebb. Egy ínycsokor öröme leli benne, ahogy mindenki más is, aki elég időt és figyelmet szentel az evésnek ahhoz, hogy megkülönböztesse a különböző érzékszervi ingereket. Ahogy a példa mutatja, egy tevékenységet élvezhetünk a pszichikai energia befektetése nélkül is, ám az örömtelenség csak a szokásosnál nagyobb figyelem ráfordítása után jelenik meg. Egy ember érezhet élvezetet minden további nélkül akkor is, ha az agy megfelelő központjait elektromos inger éri vagy ha drogok vegyületeivel stimulálja magát. Egy teniszpartiban, egy könyvben vagy egy beszélgetésben azonban csak úgy lelhetünk örömet, ha teljességgel az adott tevékenységre koncentrálunk.

Ez az oka annak, hogy az élvezet olyan mulandó, és hogy a pusztán élvezetes élmények hatására nem fejlődik az Én. A teljessé válás azt igényli, hogy új, viszonylag bonyolult célok elérésébe fektessük pszichikai energiánkat, ahogy ez a kisgyerekek esetében könnyen megfigyelhető. Az első néhány évben minden gyerek egy kis "tanulógép", aki naponta új szavakat tanul meg, új mozdulatokat próbál ki. Az az elmélyült figyelem, amely egy új dolog tanulása közben egy gyerek arcán megjelenik, jól jelzi, hogy mit jelent az örömteliség. Az örömteli tanulási folyamat minden egyes újabb állomása hozzájárul a gyerek énjének egyre összetettebb kifejlődéséhez.

Sajnos, idővel a fejlődés és az öröm közötti természetes kapcsolat erősen meggyengül. Talán azért van ez így, mert amikor az iskoláskorba lép a gyerek, a tanulást hirtelen kívülről jövő elvárások irányítják, és az új dolgok elsajátításának izgalma fokozatosan eltűnik. Az Én kamaszkorban kiépített szűk határai között túlságosan könnyen megragadhat az ember, és ha ostobán azt gondoljuk, hogy a kívülről jövő jutalmazás nélkül az új dolgok megismerésére fordított pszichikus energiánkat csak elpocsékoljuk, úgy végezhetjük, hogy nem örülünk többé az életnek, és csak az élvezetek jelentik majd életünkben az egyetlen pozitív élményforrást.

Másfelől azonban sok olyan ember van, aki mindent elkövet, hogy örömet leljen abban, amit csinál. Ismertem Nápoly egyik düledező külvárosában egy idős embert, akinek volt egy régiségboltja. A bolt már több nemzedék óta a család tulajdonában volt, de nem sok pénzt hozott. Egy nap egy igen jómódúnak látszó amerikai hölgy jött be az üzletbe, és miután körülnézett, megkérdezte a fából készült barokk *puttók*, vagyis angyalkák árát. Ezek a kövér kis kerubok nagyon közel álltak a nápolyi mesteremberek szívéhez évszázadokkal ezelőtt - ennél már csak korunk hamisítói szeretik őket jobban. Signor Orsini, a tulajdonos, valami észvesztő árat mondott a hölgynek, a hölgy azonban rögtön kivette a csekkönyvét és ki akarta fizetni eme kétséges műrecek árát. Nekem a lélegzetem is elállt, és örültem a barátomra szakadt váratlan szerencsének. Csakhogy nem ismertem elég jól signor Orsinit. Az arca egészen bíborszínre váltott, és alig titkolt méltatlankodással kísért ki a vevőjét: "Sajnálom, signora, de nem adhatom el az angyalkákat." Az elképedt nő szavaira válaszul csak azt ismételgette: "Nem köthetek üzletet önnel, ugye érti?" Mikor a turista végül távozott, a barátom lehiggadt egy kicsit, és megmagyarázta a dolgot. "Ha éheznek, akkor elfogadtam volna a pénzét. De mivel nem így áll a helyzet, miért kössék meg egy olyan üzletet, amely nem okoz nekem semmi örömet? Szeretem, amikor alkudozás közben mindketten megpróbálunk túljárni a másik eszén, amikor mindketten bevetjük minden ékesszólásunkat és különböző trükkökkel próbálkozunk. Neki meg egy arcizma se rándult. Azt se tudta, miről van szó. Nem adta meg nekem azt a tiszteletet, hogy feltételezze, hogy megpróbálom kihasználni. Ha eladtam volna azokat a holmikat annak a nőnek ilyen nevetségesen magas áron, akkor úgy éreztem volna, hogy engem csapnak be." Kevés embernek vannak ilyen üzletkötési elvei, akár Olaszországban, akár bárhol másutt; de az a gyanúm, nem is élvezik annyira a munkájukat, mint signor Orsini.

A valóban örömteli tevékenységek nélkül az élet elviselhető lehet, néha még kellemes is, de csak véletlenszerűen, a külső körülményektől és a szerencsénktől függően. Ahhoz, hogy mi magunk irányíthassuk sorsunkat és élményeinket, meg kell tanulnunk, hogyan építsük bele az örömet a mindennapi életünkbe.

A fejezet további része azzal foglalkozik, hogy mi tesz egy élményt örömtelivé. Leírásunkat hosszú interjúkra, kérdőívekre és más egyéb adatokra alapoztuk, melyeket több ezer, a kutatásainkban részt vevő személytől nyertünk közel tizenkét év alatt. Kezdetben olyan emberekkel készítettünk interjúkat, akik sok időt és erőfeszítést szenteltek valamilyen nehéz, de kézzelfogható eredménnyel, pénzzel, presztízzsel nem jutalmazott tevékenységnek; így beszélgettünk hegymászókkal, zeneszerzőkkel, sakkjátékosokkal, amatőr sportolókkal. Később olyan mindennapi emberekre is kiterjesztettük a kutatásainkat, akik mindennapi életet éltek, és megkértük őket, írják le, milyen az, amikor kiteljesedettnek érzik életüket, amikor a legjobban élvezik azt, amit csinálnak. Elsősorban amerikai városlakók voltak - sebészek, tanárok, irodai és gyári munkások, fiatal anyák, nyugdíjasok és tizenévesek, de voltak közöttük koreai, japán, thaiföldi, ausztrál és különböző európai kultúrákból származó emberek, sőt egy navahó rezervátum lakói is. Az interjúk alapján megpróbáljuk leírni, mi tesz egy élményt örömtelivé, hogy konkrét példákat nyújthassunk életünk minőségének megváltoztatásához.

AZ ÖRÖMTELISÉG ELEMEL

Kutatásaink során akkor ért az első meglepetés, amikor felfedeztem, milyen hasonlóan írják le az emberek az egymástól alapjaiban különböző, de sikeresen végzett tevékenységeket. Majdnem ugyanúgy érezte magát a távúszó a La Manche-csatorna átúszása közben, mint ahogy a sakkozó egy mérkőzésen vagy a hegymászó egy meredek szikla megmásítása közben. A vonósnegyest író zeneszerzőtől a bajnoki

kosármecset játszó gettólakó tizenévesekig mind ugyanazt a fontosabb részleteiben megegyező érzést élték át.

A második meglepetés az volt, hogy kultúrától, modernizáció fokától, kortól, nemtől és társadalmi helyzettől függetlenül csaknem ugyanúgy írták le az örömtelenség érzését. Hogy mit tettek annak érdekében, hogy az örömteliséget megtapasztalják, az nagyon eltért egymástól – az idős koreaiak meditáltak, a japán fiatalok meg motoros bandákba verődtek –, de szinte ugyanazokkal a kifejezésekkel írták le, hogy *milyen* érzés volt örömteli állapotban lenni. Mi több, annak *okai*, hogy miért lelték örömetüket az adott tevékenységben, sokkal több hasonlóságot mutattak, mint eltérést. Összefoglalva: úgy tűnik, a tökéletes élmény és az azt elősegítő pszichológiai feltételek egyformák az egész világon.

Kutatásaink szerint az örömteli élmény keletkezésének nyolc alapvető eleme van. Amikor az emberek megpróbálják elmondani, milyen érzés a tökéletes élmény, az alábbiak közül megemlítenek legalább egyet, de néha mind a nyolcat. Először is olyan feladatot kell vállalnunk, amelynek elvégzésére van esélyünk. Másodszor, képesnek kell lennünk rá, hogy arra összpontosítsunk, amit csinálunk. Harmadszor és negyedszer, az összpontosításhoz szükségünk van arra, hogy az adott feladat céljai világosak legyenek és azonnali visszacsatolás álljon rendelkezésünkre. Ötödször, erőlködés nélkül, elkötelezettséggel kell cselekednünk, figyelmen kívül hagyva a mindennapi élet frusztrációit és aggodalmait. Hatodszor, az örömteli élménynek elő kell segítenie a saját cselekedetek feletti kontroll elérését. Hetedszer, megszűnik a léttel való foglalkozás, paradox módon azonban az áramlat-élmény után az Én-érzés még erősebben tér vissza. Végül pedig megváltozik az időérzékelésünk: az órák úgy telnek, mint a percek, és a percek addig nyúlhatnak, hogy már óráknak tűnnek. E fenti elemek kombinációja az öröm olyan mély érzését hozza létre, és olyan kielégítő, hogy az illető azt érzi, minden fáradságot megér puszta az, hogy átélheti.

Hamarosan közelebről is áttekintjük ezeket a feltételeket, hogy jobban megértsük, mi teszi az örömteli cselekvéseket olyan kielégítővé. Ennek birtokában képesek leszünk arra, hogy kontrolláljuk tudatunkat, és hogy a legjelentéktelenebb pillanatokból is Énünk kiteljesedését elősegítő eseményt varázsoljunk.

A felkészültséget kívánó feladat

Néha megesik, hogy minden különösebb ok nélkül különleges örömet, csaknem extázist éltünk át, elég hozzá egy elkapott dallam, egy gyönyörű táj, vagy még ennél is kevesebb – a „jól vagyok” spontán érzése. A tökéletes élmény azonban legtöbbször mégis akkor következik be, amikor szabályozott és célirányos tevékenységet végzünk – olyan feladatokat, amelyek pszichikai energiaráfordítást igényelnek, és amelyekhez nem lehet hozzáfogni anélkül, hogy a szükséges ismereteknek vagy felkészültségnek birtokában ne lennénk. Hogy ennek miért kell törvényszerűen így lennie, arról még ejtünk néhány szót a továbbiakban; e ponton elegendő megjegyezni, hogy általában így van.

Meg kell itt említenem, hogy az ilyen tevékenység nemcsak fizikai lehet, és természetesen a felkészültség sem feltétlenül testi ügyesség vagy alkalmasság. Ott van például mindjárt az olvasás, ami igazi feladat. Azt hiszem, igényli a figyelem összpontosítását, célja van, és ismerni kell hozzá az írott nyelv szabályait. Az olvasáshoz szükséges felkészültség nemcsak az írni-olvasni tudást foglalja magában, de azt a képességet is, hogy a szavakat képekké alakítsuk, hogy beleéljük magunkat a fiktív hősök életébe, hogy felismerjük a történelmi és kulturális környezetet, hogy előre megsejtsük a cselekmény fordulatait, hogy értékelni és bírálni tudjuk az író stílusát és így tovább. Tágabb értelemben bármilyen képesség, amellyel szimbolikus információt tudunk kezelni, felkészültségnek minősül, ilyen például a matematikusnak az a képessége, hogy mennyiségi kapcsolatokat tud kidolgozni fejben, vagy a zenész rutinja, amikor hangjegyeket kombinál össze.

Egy másik közkedvelt tevékenység az emberek társaságának keresése. Talán első pillantásra úgy tűnik, a társasági életre nem érvényes az, hogy felkészültség kell ahhoz, hogy örömet leljünk benne, hiszen pletykálni vagy viccelődni nem igényel különleges képességeket. Csakhogy ez nem igaz, a félénk emberek nagyon jól tudják, hogy ha valaki visszahúzódo természetű, akkor retteg az informális kapcsolatoktól, s ha csak lehet, kerüli a társaságot.

Minden tevékenység többfajta cselekvési lehetőséget vagy "feladatmegoldást" kínál, amennyiben megfelelő felkészültség kell hozzá. Azoknak, akik ilyen felkészültséggel nem rendelkeznek, az adott feladat nem megoldandó, hanem egyszerűen értelmetlen lesz. A sakktáblára felállított figurák láttán egy

sakkozónak felpozícióba kerül a vére, de a sakkjáték tökéletesen hidegen hagyja mindazokat, akik nem ismerik a szabályait. A legtöbb ember számára a Yosemite-völgyben lévő El Capitan sziklafala csak egy óriási sima kőfal, ám egy hegymászó számára ez a szikla a mentális és fizikai lehetőségek végtelenül komplex szimfóniája.

Feladatokat úgy szerezhetünk magunknak, ha részt veszünk valamilyen versenyben. Ezért van az, hogy olyan rettenetesen vonzó minden sport és játék, amelyben két csapat vagy két ember játszik egymás ellen. A versengés sok szempontból a leggyorsabb módja a komplexitás fejlesztésének. "Az az ember, aki birkózik velünk, erősíti idegrendszerünket és fejleszti ügyességünket. Ellenfelünk valójában a segítségünkre van" – írta Edmund Burke. A versengés biztosította a kihívás örömteli és stimuláló hatású lehet, de ha lelkünk mélyén fontosabbnak tartjuk azt, hogy ellenfelünket legyőzzük, mint azt, hogy a lehető legjobb teljesítményt nyújtsuk, akkor az öröm érzése valószínűleg eltűnik. A verseny csak akkor örömteli, ha saját ügyességünket és hozzáértésünket tökéletesítjük vele; ha öncélúvá lesz, akkor már nem szórakoztató többé.

A kihívás azonban nem korlátozódik fizikai tevékenységekre vagy versenyhelyzetekre, még olyan helyzetekben is hozzájárul az öröm megjelenéséhez, amikor nem is gondolnánk, hogy jelen van. Itt van például tanulmányunkból egy rövid idézet egy művészettörténésszel készített beszélgetésből, amelyben azt mondja el, hogy milyen örömmel tud megnézni egy festményt, ami pedig a legtöbb embernél intuitív, pillanatnyi esemény: "Rengeteg olyan kép van, amelyet megnézek, és azt látom, hogy egyértelmű, hogy nincs mögötte semmi több... tudja, nincs bennük semmi izgalmas. Vannak viszont olyan képek, amelyek egyfajta kihívást jelentenek – ezek valahogy megragadnak az emberben, ezek a legérdekesebbek". Más szavakkal még az a passzív öröm – amit egy képre vagy szoborra pillantva érez az ember – is attól függ, hogy a műtárgyban ott van-e számunkra ez a kihívás.

A legtöbb örömteli tevékenység kifejezetten erre a célra jött létre. A sportot, a játékokat, a képzőművészi és irodalmi megnyilvánulási formákat azzal a kifejezett céllal fejlesztettük ki az évszázadok folyamán, hogy örömteli élményekkel tegyük gazdagabbá az életünket. Hiba lenne azonban azt feltételezni, hogy csak a szabadidős tevékenységek meg a művészet képes a tökéletes élmény előidézésére. Egészséges kultúrákban a produktív munka és a mindennapi élet szükséges velejárói szintúgy lelki kielégülést biztosítanak. Tulajdonképp ennek a könyvnek is az az egyik célja, hogy olyan módszereket fedezzen fel, melyek segítségével még a rutinfeladatokat is számunkra jelentőségteljes, tökéletes élményt nyújtó játékokká tudjuk alakítani. A fűnyírás vagy a fogorvos várótermében való üldögélés is lehet örömteli, ha az ember hozzákapcsolja mindazokat a célokat, szabályokat és egyéb feltételeket, melyek egy örömteli élményhez szükségesek.

Heinz Maier-Leibnitz, a neves német kísérleti fizikus (egyébként a híres tizennyolcadik századi filozófus és matematikus leszármazottja) érdekes példát nyújt arra, hogy hogyan lehetünk úrrá egy unalmas helyzet fölött és tehetjük a magunk számára legalább enyhén szórakoztatóvá. Maier-Leibnitz professzor gyakran kerül olyan kellemetlen helyzetbe, ami más tudósok számára sem ismeretlen: végtelennek tűnő és időnként unalmas konferenciákon kell részt vennie. Hogy egy kicsit könnyebben viselje ezt a megpróbáltatást, kitalált magának egy kis privát szórakozást, ami eléggé megmozgatja ahhoz, hogy ne unja magát halálra egy unalmas előadás közben, de elég automatikus is ahhoz, hogy ne kösse túlságosan le és ha elhangzik valami érdekes, akkor azonnal meghallja.

A következőt csinálja: amikor az előadó kezd fárasztóvá válni, egyenként megemeli és visszajejti az ujjait az asztalon – először a jobb hüvelykujját, aztán a jobb keze középső ujját, aztán a mutatóujját, aztán a gyűrűsujját, megint a mutatóujját, végül a kisujját. Aztán áttér a bal kezére, és a bal kisujjával koppint egyet, aztán jön a középső ujj, a gyűrűsujj, a mutatóujj, újra a középső ujj és végül a bal hüvelykujj. Aztán előbb a jobb kéz, utána a bal kéz is megfordítja az ujjak leütésének sorrendjét. Ha fél és egész leütésnyi szüneteket iktat be a megfelelő helyeken, akkor 888 kombinációt játszhat le anélkül, hogy ismétlésekbe bocsátkozna. Mivel a leütések ritmikusan történnek, olyan csaknem zenei harmónia bontakozik ki belőle, amelyet akár le is lehetne kottázni.

Miután ezt az ártatlan játékot felfedezte, Maier-Leibnitz professzor kitalált rá egy érdekes felhasználási módot is: gondolatláncainak hosszúságát mérte vele. A 888 leütés háromszor megismételve 2 664 leütést tesz ki, amit némi gyakorlattal majdnem tizenkét perc alatt lehet befejezni. Ahogy Maier-Leibnitz professzor dobol az ujjával, figyelmét a dobolásra irányítva bármely pillanatban meg tudja mondani, leütése mely részénél tart. Képzeljük el, hogy miközben unalmában dobol az ujjával az előadáson,

hirtelen felötlik benne egy gondolat valamelyik fizikakísérletével kapcsolatban. Azonnal az ujjaira fordítja a figyelmét, és megállapítja, hogy mondjuk a második sorozat 300. leütésénél tart, aztán a másodpercnek ugyanabban a tört részében visszatér a kísérletével kapcsolatos gondolatsorhoz. Egy bizonyos ponton aztán a gondolatsor befejeződik, megoldotta a problémát. Mennyi ideig tartott, amíg rájött a megoldásra? Megint az ujjaira fordítja a figyelmét és megállapítja, hogy mindjárt befejezi a második sorozatot – a gondolatlánc mintegy két és egynegyed percet vett igénybe.

Nem sokan találnak ki ilyen zseniális és összetett módszert önmaguk szórakoztatására, de mindannyian csinálunk valami hasonlót, ha szerényebb keretek között is. Mindenkinnek vannak apró, de megrögzött szokásai az üres percek kitöltésére vagy a szorongás elűzésére. Vannak megrögzött firkálgatók, mások dohányoznak vagy rágsálnak valamit, a hajukat csavargatják, dúdolgatnak vagy valami ennél ezoterikusabb személyes rituáléba kezdenek ugyanazzal a céllal: hogy egy kidolgozott cselekvés elvégzésével teremtsenek rendet a tudatban. Ezek azok a "mikroáramlat"-tevékenységek, amelyek segítenek megbirkózni a napi problémákkal. Ám hogy egy cselekedetben mennyi örömet tudunk találni, az végső soron komplexitásától függ. Azok az automatikus kis játékok, amelyeket beleszövünk a mindennapi élet szövetébe, segítenek ugyan az unalom feloldásában, de nem sokban növelik az élmények jóságát. Ehhez az embernek olyan feladatokkal kell szembenéznie, melyek valódi cselekvési lehetőséget jelentenek a számára, mert megoldásukhoz magasabb rendű felkészültségre van szükség.

Minden egyes tevékenységben, amelyet a kutatásunkban részt vevők megemlítettek, az öröm egy adott pillanatban jelentkezik: amikor az egyén által felismert cselekvési lehetőségek egybeesnek az illető képességeinek szintjével. A tenis� például csak akkor érdekes játék, ha a két játékos körülbelül egyformán ügyes, mert ha nem így van, akkor a kevésbé felkészült játékos szorongani fog, a jobbik játékos meg unatkozik. Ugyanez érvényes minden más tevékenységre is: az a zenemű, amely a hallgató figyelemi kapacitását nem foglalja le, unalmas lesz, a túlságosan bonyolult zene pedig fárasztó és érthetetlen. Az öröm akkor tűnik fel az unalom és aggodalom közötti mezsgyén, amikor a kihívás nagysága arányban áll az egyén cselekvési képességével.

Ez az arany szabály a lehetőség és felkészültség egymáshoz viszonyított arányáról nemcsak az emberi tevékenységekre igaz. Mikor vadászkutyánkat, Huszárt sétálni vittem a mezőre, mindig ugyanazt az egyszerű játékot szerette játszani velem - annak a játéknak a prototípusát, amely a gyerekek között kultúrára való tekintet nélkül a legelterjedtebb, vagyis a fogócskát. Olyan gyorsan rohant körbe-körbe körülöttem, ahogy csak bírt, és lógó nyelvvel, ravasz szemmel figyelt közben, vajon megpróbálom-e elkapni. Néha felé vetődtem egyet-egyed, és ha szerencsém volt, meg tudtam érinteni a bundáját. A dologban csak az az érdekes, hogy amikor fáradt voltam és csak fél szívvel vettem részt a játékban, Huszár sokkal közelebb futott hozzám, amivel viszonylag könnyebbé tette számomra, hogy elkapjam; ha azonban jó formában voltam, és hajlandó voltam nagyobb erőfeszítéseket tenni, akkor nagyobb sugarú köröket futott körülöttem. Így a játék nehézségi foka állandó volt. A kutya tévedhetetlen érzékkel tartotta egyensúlyban a feladat nehézségét és a felkészültségemet, és biztosította, hogy a játék mindkettőnk számára maximális örömet jelentsen.

A cselekvés és a figyelem egygyólvadása

Amikor valakinek minden erejére és ügyességére szüksége van, hogy meg tudjon birkózni egy adott helyzettel, akkor figyelmét teljesen lefoglalja a tevékenység. Nem marad fölösleges pszichikai energiája, hogy bármilyen más, a tevékenységgel nem kapcsolatos információt továbbítson. A figyelem az éppen fontos ingerekre összpontosul.

Ennek eredménye az, hogy megjelennek a tökéletes élmény legáltalánosabb megkülönböztető jegyei: az emberek annyira elmerülnek abban, amit csinálnak, hogy tevékenységük spontánná, csaknem automatikussá válik; nem tudják szétválasztani magukat attól, amit csinálnak.

Egy táncos így írja le, mit érez, amikor jól megy az előadás: "Erősen koncentrálsz. Nem kalandozik a képzeleted, nem gondolsz semmi másra, teljesen belemerülsz abba, amit éppen csinálsz... Az energia szabadon áramlik benned. Ellazult, kiegyensúlyozott és mégis energikus vagy."

Egy hegymászó így mondja el, mit érez, amikor fölfelé kapaszkodik a sziklán: "Annyira belefeledkezel abba, amit csinálsz, hogy nem tudsz különbséget tenni önmagad és a tevékenység között."

Egy anya szavai, aki nagyon szeret együtt lenni kislányával: "Olvasni szeret igazán, így együtt szoktunk olvasni. Ő olvas nekem, én meg neki, és ilyenkor valahogy elszakadok az egész világtól, teljesen feloldódom abban, amit csinálok."

Sakkjátékos beszél arról, amikor egy tornán játszik: "A koncentráció olyan, mint a lélegzés - nem is gondolsz rá. A tető is rátok zuhanhatna, és ha nem téged talál el, akkor észre se vennéd."

Ezért neveztük el a tökéletes élményt "áramlatnak". Egyetlenegy szó, mégis remekül leírja azt az érzést, amikor látszólag erőfeszítés nélkül mozgunk. A következő szavak, melyek egy hegymásztól származnak, aki emellett verseket is ír, érvényesek minden egyes általunk vagy mások által gyűjtött beszélgetéssel kapcsolatban: "A hegymászás titka magában a mászásban rejlik; amikor felérsz egy szikla tetejére, akkor örülsz, hogy vége van, de valójában azt kívánod, bárcsak örökké tartana. A hegymászás igazolása maga a mászás, ahogy a költészet igazolása az írás; nem győzől le semmit, csak az önmagadban lévő dolgokat. ... Az írás aktusa a költészet igazolása. Ugyanígy van ez a hegymászással: felismered, hogy te is áramlat vagy. Az áramlat célja az, hogy tovább áramoljék, hogy ne keressen semmilyen utópia-t vagy csúcst, csak megmaradjon az áramlatban. Nem felfelé irányuló mozgás, hanem folyamatos áramlás; azért mész fölfelé, hogy mozgásban tartsd az áramlatot. A hegymászásnak nincs lehetséges indoka magát a mászást kivéve; az önkifejezés eszköze."

Noha úgy tűnik, hogy az áramlat-élmény könnyedén, erőfeszítés nélkül jön létre, ez távolról sincs így. Gyakran kimerítő fizikai teljesítményt vagy erősen fegyelmezett mentális tevékenységet követel. Nem történhet meg szakavatott közreműködés nélkül, és az összpontosítás legapróbb kihagyása is teljesen kitörli. Ám amíg tart, a tudat nyugodtan dolgozik, és az egyik cselekedet simán követi a másikat. A mindennapi életben kételyeink és kérdéseink állandóan megszakítanak bennünket: "Miért is csinálom ezt? Talán valami mást kellene tennem helyette?" Ismételten megkérdőjelezzük cselekedeteink szükségességét és kritikusan értékeljük, milyen okból kezdtünk bele az egészbe. Az áramlatban azonban nincs szükség visszaigazolásra, mert a tevékenység mintegy mágikus módon magával sodor minket.

Világos célok és folyamatos visszacsatolás

Annak, hogy az áramlat-élménnyel ilyen tökéletesen tudunk azonosulni, az az egyik oka, hogy ilyenkor általában világosak a céljaink, és a visszacsatolás rögtön megtörténik. A teniszjátékos mindig tudja, mi a feladata: visszajuttatni a labdát az ellenfél területére, és valahányszor beleüt a labdába, tudja, hogy jól csinálta-e vagy rosszul. A sakkozó célja is ugyanilyen egyértelmű: mattot adni az ellenfél királyának, mielőtt ő maga mattot kapna. Minden egyes lépés után ki tudja számítani, közelebb került-e a céljához. A hegymászonak, aki egy függőleges sziklafalon araszol felfelé, nagyon egyszerű a célja: fel kell másznia anélkül, hogy lezuhanna. Ahogy az órák telnek, minden egyes másodpercben meggyőződhet róla, hogy hamarosan eléri a célját.

Természetesen, ha az ember nagyon egyszerű célt választ, akkor az elért siker nem boldogítja. Ha a célomat úgy határozom meg, hogy életben akarok maradni a nappali díványán ülve, akkor hosszú napokat tölthetek el abban a tudatban, hogy célom a hegymászóhoz hasonlatosan beteljesül. Csakhogy ez a felismerés engem nem tenne különösebben boldoggá, míg a hegymászt rendkívüli gyönyörűség tölti el ettől a gondolatától.

Bizonyos tevékenységek nagyon hosszú időt vesznek igénybe, de a cél és a visszacsatolás jelenléte mégis rendkívül fontos. Ennek egyik példáját az a hatvankét éves asszony adta, aki az OlaszAlpokban él, és aki azt mondta, hogy az ő legörömtelibb élményei a tehenek gondozása meg a gyümölcsöskert ápolása: "Különleges elégedettséget nyújt számomra a növényekről való gondoskodás. Szeretem látni, ahogy napról napra növekszenek. Gyönyörűek." Noha türelmes várakozásra van szükség, ha az ember látja fejlődni a növényeit, erőteljes visszacsatolást kap, s ez még az amerikai városi lakásokban is így van.

Másik példa az óceán magányos áthajózása, amikor valaki hetekig vitorlázhat egy kis hajóban anélkül, hogy szárazföldet látna. Jim Macbeth, aki tanulmányt írt arról, hogyan jelentkezik az áramlat-élmény az óceán áthajózásakor, külön teret szentel annak az izgalomnak, amelyet a hajós érez, miután több napig hiába pásztázza szemével az üres víztükröt, végre feltűnik előtte a horizonton a célul kitűzött sziget körvonala. A legendás óceánjárók egyike így írja le ezt az érzést: "Az elégedettség érzése töltött el, megfejtelve némi hitetlenséggel, hogy a távoli napkoronggal kapcsolatos megfigyeléseim, amelyeket egy össze-vissza mozgó alaplattól végeztem, meg néhány egyszerű táblázat képessé tett arra, hogy valóban

megtaláljak egy aprócska szigetet, az óceánon való átkelés után." Egy másik hajós szavaival: "Minden egyes alkalommal a csodálkozás, a szeretet és a büszkeség ugyanazon keverékét érzem, ahogy megszületik ez az új föld, amely mintha általam és értem teremtdött volna."

Egy tevékenység célja nem mindig olyan világos, mint a tenisz esetében, és gyakran a visszacsatolás sem olyan egyértelmű, mint ahogy a hegymászó gondolataiban megjelenik: "Még nem estem le". Egy zeneszerző például tisztában van vele, hogy dalt akar írni vagy fuvolaversenyt, de ezen túl a céljai általában homályosak. Honnan is tudná, hogy a hangjegyek, amelyeket leír, "jók-e" vagy "rosszak"? Ugyanez a helyzet a festővel, amikor képet fest, és minden olyan tevékenységgel, melyek természetüknél fogva kreatívjellegűek vagy nyitott kimenetelűek. Ezek azonban csak kivételek, melyek erősítik a szabályt: ha valaki nem tanul meg célokat kitűzni, visszacsatolást biztosítani és kiértékelni, akkor nem fogja élvezni ezeket a tevékenységeket sem.

Bizonyos alkotó tevékenységekben, ahol lehetetlen előre világos célokat felállítani, az embernek meg kell tanulnia erősen átérezni azt, amit csinál. Lehet, hogy a festőnek nincs határozott elképzelése arról, hogy milyen lesz a kész festmény, de amikor a kép valamennyire elkészült, akkor tudnia kell, hogy ezt akarta-e létrehozni vagy sem. Mi több, egy olyan festőnek, aki élvezi a festést, belső irányítóját kell hogy legyen, amely megmutatja neki, mi a "jó" és mi a "rossz", hogy minden ecsetvonás után megállapíthassa: "Igen, így jó lesz - nem, ez nem lesz jó". Ilyen belső vezérfonal nélkül lehetetlen megtapasztalni az áramlat élményét.

Néha a tevékenységet irányító szabályokat és célokat menet közben beszéljük meg vagy találjuk ki. Így például a tizenévesek nagyon élvezik azokat a rögtönzött kózzátékokat, amikor megpróbálnak túltenni egymáson a gorombáskodásban, "linkelnek" vagy kifigurázzák a tanáraikat. Az ilyen együttlétek célja a próbaszerencse módszerével alakul ki, és ritkán fogalmazódik meg, gyakorta még az se jut el a résztvevők tudatáig, hogy egyáltalán van cél. Mindazonáltal világos, hogy ezekben a helyzetekben is kialakítanak saját szabályokat, és a résztvevőknek pontos elképzelésük van arról, hogy mi számít sikeres "húzásnak", és ki az, aki jól csinálja. Sok tekintetben ilyen egy jó dzsessz-zenekar vagy bármilyen improvizáción alapuló csoport. A tudósok vagy vitázók gyakran hasonló kielégülést éreznek, amikor érveik meggyőző erővel hatnak, és elérik a kívánt eredményt.

A visszacsatolás minden tevékenységnél más és más. Némelyek közömbösek olyan dolgokkal szemben, amivel mások egyszerűen nem tudnak betelni. Azok a sebészek például, akik szeretnek operálni, gyakran mondogatják, hogy semmi pénzért nem lennének belgyógyászok, mert egy belgyógyász sose tudja pontosan, hogy jó-e az, amit csinál. Egy műtét során a páciens állapota mindig világos; amíg például a sebből nem ömlik a vér, addig bizonyos részfeladatokat sikeresen elvégeztek. Amikor a beteg szervet eltávolítják, a sebész feladata véget ér, majd az összevarrással mindenki megelégedésére le is zárul a dolog. A pszichiátriát talán még inkább lenézik a sebészek, mint a belgyógyászatot: sebészek beszélgetését hallgatva az ember azt hiheti, hogy a pszichiáter akár tíz évig is kezelhet egy beteget anélkül, hogy tudná, vajon segít-e rajta.

A szakmáját szerető pszichiáternek azonban szintén rendelkezésére áll a folyamatos visszacsatolás: a páciens testtartása, arckifejezése, a hangjában megjelenő tétova felhang, a terápiás ülésre magával hozott gondolatok – mind fontos jelzések, melyek segítségével a pszichiáter nyomon követheti a terápia eredményességét. A sebész és a pszichiáter között az a különbség, hogy az előbbi a vért meg a vágást tekinti az egyetlen figyelemre érdemes visszacsatolásnak, míg az utóbbi inkább azokat a jeleket, melyek a páciens lelkiállapotát tükrözik. A sebész lágyszívűnek tartja a pszichiátert, mert ilyen mulandó célokat tűz ki maga elé; a pszichiáter szerint pedig a sebész érzéketlen, amiért csak a technikai dolgok érdeklik.

A visszacsatolás *milyensége*, amire törekszünk, önmagában gyakran semmitmondó, hiszen mit számít az, ha beütöm a teniszlabdát a fehér vonalak közé, beszorítom az ellenfél királyát a sakktáblán vagy látom felcsillanni a páciensem szemében a megértés fényét a kezelés végén? Ami ezt az információt értékesé teszi, az az általa hordozott jelképes tartalom: hogy sikerült elérnem a célomat. Ez a tudás teremti meg a rendet a tudatban és erősíti meg az Én felépítését.

Csaknem minden visszacsatolás lehet örömteli, feltéve, hogy logikusan kapcsolódik egy olyan célhoz, amelybe az ember már pszichikai energiát fektetett bele. Ha arra szánám rá magam, hogy egy sétatálcát egyensúlyozzak az orromon, akkor az arcom fölött imbolygó bot látványa bizonyára örömteli pillanatokat jelentene számomra. Vannak azonban olyan információk, melyekre alkatilag sokkal

érzékenyebbek vagyunk, mint mások, és jobban is tudjuk értékelni őket. Az ilyen információkat hordozó visszacsatolásokat valószínűleg többre fogjuk értékelni, mint mások.

Néhány ember például születésétől fogva kivételesen érzékeny a hangokra. Könnyen meg tudják különböztetni egymástól a különböző hangszíneket és hangmagasságokat, s az átlagnál jobban ismernek fel hangkombinációkat és emlékeznek rájuk. Valószínűleg vonzani fogja őket a hangokkal való játszadozás lehetősége megtanulják majd irányítani és átalakítani a hallott információt. Számukra az lesz a legfontosabb visszacsatolás, ha képesek kombinálni a hangokat, ritmusokat és dallamokat. Belőlük lesznek a zeneszerzők, énekesek, előadóművészek, karmesterek és zenekritikusok. Ezzel szemben mások a többi ember személyes jelenlétére érzékenyebbek genetikusan, és az ő jelzéseikre tanulnak meg figyelni. Ők a visszacsatolásnál az emberi érzelmek kifejeződésére figyelnek. Megint másoknak nagyon sérülékeny az Énje, ezért folyamatos bátorításra van szükségük, és számukra az az egyetlen értelmezhető információ, ha győznek egy versenyhelyzetben. Megint mások oly sok energiát fektetnek abba, hogy mások szeressék őket, hogy csakis a dicséret és az elismerés visszacsatolását veszik tekintetbe.

A visszacsatolás fontosságát erősíti meg az a milánói felmérés, amelyet Fausto Massimini professzor vezetésével egy pszichológusokból álló csoport készített vallásos vak nőkkel. Mint ahogy a felmérésükben szereplő többi embert, őket is arra kérték, hogy írják le életük legörömtelibb tapasztalatait. Ezeknek a többnyire születésük óta világtalan nőknek a leggyakrabban említett áramlat-élménye a Braille-írással könyvek olvasása és az imádkozás volt, valamint bizonyos manuális munkák végzése (horgolás és könyvkötészet), és egymás segítése betegség vagy más szükséghelyzet esetében. Az olasz csoport kutatásában részt vevő több mint hatszáz megkérdezett ember közül, ezek a nők mindenki másnál többre értékelték a visszacsatolás érthető formájában való jelenlétét, és az örömteli tevékenység egyik alapvető feltételének tartották. Mivel nem láthatták, mi folyik körülöttük, és a látóknál is inkább szükségük volt arra, hogy tudják, valóban a megvalósulás felé halad-e az, amibe belefoglaltak.

A feladatra való összpontosítás

Az áramlat-élmény egyik leggyakrabban említett velejárója az, hogy amíg tart, az ember képes elfelejteni az élet minden kellemetlenségét. Ez a tulajdonság annak az eredményeképpen jön létre, hogy az örömteli tevékenységek azt igénylik, hogy az ember teljes figyelmével az előtte álló feladatra koncentráljon - és így egyszerűen nem hagy helyet az elmében a fölösleges információ számára.

A normális mindennapi lét során a tudatunkban hivatlanul megjelenő gondolatok és aggodalmak prédái vagyunk. Mivel a legtöbb munka és általában az otthonlét nem nélkülözi az áramlat mozgósító erejét, ritkán összpontosítunk valamire olyan intenzíven, hogy a problémák és aggodalmak automatikusan kihullanának a tudatunkból. Így hát az elme szokásos állapotában a váratlanul és sűrűn betörő entrópia váltakozik a pszichikai energia hőmpölygésével. Az egyik oka annak, hogy az áramlat miért javítja az élmények minőségét az, hogy a tevékenységek világosan megfogalmazott követelményei rendet parancsolnak és kiküszöbölik a tudatba betörő rendezetlenség zavaró hatását.

Egy lelkes hegymászó fizikaprofesszor így írta le a mászás közbeni lelkiállapotot: "Olyan, mintha megkurtítanák a memóriámba bejutó információt. Kizárólag az előző harminc másodpercre emlékszem és legfeljebb öt percre tudok előre gondolkodni." Tulajdonképp minden összpontosítást igénylő tevékenységnél hasonlóan szűk az az "ablak", amely az időre nyílik.

De nemcsak az időtényezőt kell tekintetbe venni. Még ennél is fontosabb például az, hogy csak egy válogatott információrészletet engedünk be a tudatba, így az elménken átsuhanó kellemetlen gondolatok időszakosan kiszorulnak onnan. Ahogy egy fiatal kosárlabdázó elmagyarázta: "Csak a pálya - az az egyetlen, ami számít... Néha kint a pályán eszembe jut valami probléma, például hogy megint összekaptam a barátnőmmel, de úgy érzem, hogy az semmi a játékhoz képest. Lehet, hogy egész nap ugyanazon a problémán jár az agyad, de ahogy játszani kezdesz, a kutyát se érdekli már az egész!" Egy másik kosaras szavai: "A korombeli srácoknak sok minden jár a fejében, de amikor kosarazol, akkor csak arra tudsz gondolni - csak a kosárlabda, semmi más. Minden más ehhez kapcsolódik."

Ugyanezt fejti ki egy szenvedélyes túrázó: "Amikor gyalogolsz, akkor összes problémádról megfeledkezel. Külön világ jön létre, amelynek csak önmaga számára és önmagában van jelentése.

Biztosan a koncentráció miatt. Ha már benne vagy egy ilyen helyzetben, akkor az hihetetlenül valóságos lesz, és te a kezeden tartod az egészet. Ebből fog állni a egész világ."

Ugyanilyen érzésekről számol be egy táncos is: "Azt érzem, hogy csak ide tartozom, sehová máshová... Jobban bírom magamban, mint máskor. Talán nagyon erősen el akarom felejteni a problémáimat. A tánc olyan, mint a terápia. Ha valami nehézségem akad, azt kint hagyom a próbaterem előtt."

Az óceán áthajózása ugyanezt a jótékony felejtést biztosítja a hajósoknak, csak persze kissé tovább tart: "Nem számít, mennyi apró kényelmetlenségben van részed a tengeren, valódi gondjaid és aggodalmaid elenyésznek, ahogy a szárazföld eltűnik a horizonton. Ha már kint vagyunk a tengeren, nincs értelme a további aggodalmaskodásnak, úgysem oldhatjuk meg problémáinkat, míg el nem érjük a legközelebbi kikötőt... Az élet minden mesterkélttség nélküli lesz, és minden lényegtelennek tűnik a szél, a tenger és az aznap megtett út mellett."

Edwin Moses, a híres futó így írja le a versenyzéshez szükséges koncentrációt: "Az agyadnak teljesen tisztának kell lennie. Mindent ki kell törölnöd a tudatodból, az ellenfeleddel való küzdelmet, az időeltolódás okozta fáradtságot, a másféle ételeket, a szállodai alvást és a személyes problémáidat - mintha nem is léteznének."

Noha Moses arról beszélt, mi kell ahhoz, hogy az ember világversenyt nyerjen, leírása minden olyan koncentrációra igaz, ami *bármilyen* örömteli tevékenység közben keletkezik bennünk. Az áramlat-élménynek éppoly fontos része az összpontosítás, mint a világos cél és az azonnali visszacsatolás. Ezek együtt hozzák létre a tudat rendjét, és teremtik meg a "pszichikai negentrópia" jelenségét.

A kontroll paradoxona

Az örömrézet gyakran bukkan föl olyan sportokban, játékokban és más szabadidős tevékenységekben, melyek élesen elválnak a mindennapi, számtalan rossz dolgot tartogató élettől. Ha valaki elveszt egy sakkjátszmát vagy hobbiból barkácsol valamit, nem kell aggódnia; a "valódi" életben ellenben kirúghatják azt az embert, aki elszúr egy üzletet, s előfordulhat, hogy emiatt nem tudja törleszteni a lakásrészt, és a végén közmunkásként végzi. Az áramlat-élménynek tehát lényeges eleme a tevékenység feletti uralom érzete – vagyis, ha még pontosabbak akarunk lenni, az az érzés, hogy - a valódi élettel ellentétben - itt nem kell aggódnunk, ha mégsem tudjuk kézben tartani a helyzetet.

Egy táncos így számol be az áramlatnak erről az aspektusáról: "Teljesen ellazulok és megnyugszom. Nem félek a kudarctól. Erő és melegség tölt el! Ki akarom terjeszteni határait, magamhoz akarom ölelni a világot. Hatalmas erőt érzek magamban arra, hogy kecsességet és szépséget sugározzak." Egy sakkozó ezt mondja: "Jól érzem magam, és teljesen uralom a saját világomat."

Amit a megkérdezettek leírnak, az valójában inkább a tevékenység feletti kontroll *lehetősége*, mint konkrét megvalósítása. A balett-táncos eleshet, eltörheti a lábát és talán sosem csinálja meg a tökéletes forgást, ami pedig a sakkozót illeti, lehet, hogy legyőzi az ellenfele, és sose lesz belőle bajnok. Az áramlat világában a tökéletesség legalább elméletben elérhető.

A tevékenység feletti uralom gyakorlásának ez az érzete gyakran jelen van olyan, egyébként örömet okozó tevékenységekben is, melyek egy kívülálló számára sokkal veszélyesebbnek tűnhetnek, mint a mindennapi élet. Azok a hegymászók, autóversenyzők, bűvárok, barlangászok vagy ejtőernyősök, akik kedvtelésből űzik tevékenységüket, szándékosan olyan helyzetekbe mennek bele, melyek alól hiányzik a civilizált élet biztonsági hálóját. Ezek az emberek azonban mindannyian olyan áramlat-élményről számolnak be, melyben élesen érzékelik azt, hogy urai az életüknek és az adott helyzetnek.

Általában megszokott dolog úgy magyarázni a veszélyes tevékenységeket élvező emberek motivációját, hogy az valamilyen beteges szükségletből ered: megpróbálnak kiirtani magukból valamilyen mélyen gyökerező félelmet, ezzel kompenzálják valamit, ödipális kötődéseket igyekeznek lerázni magukról vagy "élménykeresők". Noha nincs kizárva, hogy adott esetben ilyen késztetések is jelen lehetnek, megdöbbentő, hogy a kockázatot vállaló emberek - elmondásuk szerint – mennyire nem magából a veszélyből merítik az örömet, hanem abból a képességükből, hogy ezt a veszélyt képesek csökkenteni. Így hát nem annyira az "istenkísértő veszély" beteges élvezetéről van szó, hanem arról a pozitív és egészséges érzelméről, hogy képesek potenciálisan veszélyes erők felett uralkodni.

Fel kell ismernünk, hogy az áramlat-élmény előidézésére alkalmas tevékenységek, bármilyen kockázatosnak látszanak is, olyanok, hogy a tevékenység végzője képes megfelelő jártasságot szerezni

bennük, és így gyakorlatilag nullára csökkenti a hibalehetőségeket. A hegymászók például kétféle veszélyt különböztetnek meg: objektívet és szubjektívet. Az első típusba azok az előreláthatatlan fizikai események tartoznak, amelyekkel valaki a hegyen találkozhat: hirtelen vihar, lavina, leeső szikladarab, váratlanul beálló hőmérsékletcsökkenés. Az ember felkészülhet az ilyen esetekre, de sosem láthatja őket előre teljes biztonsággal. A szubjektív veszélyek azok, amelyek a hegymászó felkészültségének hiányából erednek – beleértve azt is, hogy helyesen becsülte-e fel, mennyire lesz nehéz a túra, és hogyan aránylanak ehhez a saját képességei.

A hegymászás lényege, hogy az ember a lehetőségekhez képest elkerüli az objektív veszélyeket, a szubjektív veszélyeket pedig ésszerű felkészüléssel és szigorú fegyelemmel teljességgel kiiktatja. Ennek eredményeképpen a hegymászók őszintén hiszik, hogy a Matterhorn megmászása sokkal biztonságosabb, mint egy manhattani utcán átkelni, ahol az objektív veszélyek – taxisofőrök, biciklisták, buszok meg fosztogatók – sokkal kevésbé kiszámíthatóak, mint a hegyi veszedelmek, és a személyes ügyesség sokkal kevésbé alkalmas a gyalogos biztonságának megőrzésére.

Ahogy ez a példa is bizonyítja, az emberek nem azt élvezik, ha kontrollhelyzetben vannak, hanem ha ezt az uralmat nehéz helyzetekben *gyakorolni is tudják*. A kontroll átéléséhez fel kell adniuk a védelmező rutincselekedetek biztonságát. Csak akkor győződhetnek meg kontrollhelyzetükről, ha a dolgok kimenetele kétséges, és ezt a kimenetelt befolyásolni tudják valamilyen módon.

A tevékenységeknek egyetlen típusa képez kivételt: a szerencsejátékok. Ezek ugyan örömteli tevékenységek, de eleve véletlenszerű eseményeken alapulnak, amelyeket feltételezhetően nem befolyásol az egyéni ügyesség vagy felkészültség. A rulettkerék pörgését vagy a black Jack lapjainak egymás után való felbukkanását a játékos nem képes szabályozni. Ugy tűnik, hogy ebben az esetben az "én irányítom a helyzetet"-érzés lényegtelen az örömelemény szempontjából.

Az "objektív" feltételek azonban csalókák is lehetnek, hiszen valójában a vérbeli szerencsejátékosok többsége szubjektíve meg van arról győződve, hogy az ő ügyességének létfontosságú szerepe van a végkimenetel szempontjából. Még nagyobb hangsúlyt fektetnek az általuk gyakorolt kontroll szerepére, mint azok, akik olyan tevékenységet végeznek, ahol a felkészültségnek nyilvánvalóan nagyobb szerepe van a helyzet feletti uralomban. A pókerjátékosok meg vannak róla győződve, hogy a győzelmük saját ügyességük eredménye, és nem a szerencséé. Ha veszítenek, akkor már hajlamosabbak nagyobb szerepet tulajdonítani a balszerencsének, de még akkor is szívesebben magyarázzák a végkifejletet valamilyen saját személyes hibájukkal. A rulettjátékosok bonyolult szisztémákat dolgoznak ki, hogy megjósolják, hogyan fog pörögni a kerék. Általánosságban a szerencsejátékosok gyakran élnek abban a hitben, hogy a jövőbe látnak, legalábbis a célok és szabályok azon szűk határai között, melyeket a játék megszab. A tevékenység uralmunk alatt tartásának eme legősibb érzete - melynek előfutárai között ott van a jövőmondás minden kultúrát átjáró szertartása – az egyik legnagyobb vonzereje ennek a játéknak.

Az entrópiamentes világban való lét érzete legalább részben megmagyarázza, hogy az áramlat-élménnyel járó tevékenységek miért tudják annyira rabul ejteni az embert. A regényírók gyakran használták a sakkozást mint metaforát a valóság elől való menekülés leírására. Vladimir Nabokov novellája, "A Luchin-védelem" egy fiatal sakkszénit ír le, aki annyira belemerül a játékba, hogy életének többi része – a házassága, a barátai, a megélhetése – is a sakktábla szabályai szerint kell hogy folyjon. Luchin megpróbál megbirkózni ezekkel a problémákkal, de képtelen őket másként látni, mint sakk-állásokként. A felesége a fehér királynő, aki E3-on áll, és a fekete bástya fenyegeti, aki mellesleg Luchin ügynöke - és így tovább. Luchin, amikor személyes konfliktusait próbálja megoldani, a sakk stratégiájához folyamodik, és annak szenteli az energiáját, hogy feltalálja a "Luchin-védelmet", mely sérthetetlené teszi őt a külső támadások ellen. Ahogy a való életben széthullanak a kapcsolatai, Luchin hallucinálni kezd, és hallucinációiban az életében fontos szerepet játszó emberek bábukká válnak egy óriási sakktáblán és megpróbálják őt sarokba szorítani. Végül felrémlik előtte a problémával szembeni tökéletes védelem – és kiugrik a szálloda ablakán. Az efféle sakktörténetek nem is rugaszkodnak el annyira a valóságtól, mint hinnénk; sok sakk-nagymester, beleértve a legelső és a legutolsó amerikai bajnokot, Paul Morphyt és Bobby Fischert, annyira beleélte magát a sakkjáték logikusan elrendezett és szépségesen ésszerű világába, hogy végül hátat fordított a "valódi" világ zűrzavaros kavalkádjának.

Az a felvillanyozottság még jellegzetesebb, amit a szerencsejátékosok akkor éreznek, mikor megpróbálják "kitotózni" a vakszerencse fordulatait. Már a néprajztudomány legelső képviselői írtak az

észak-amerikai síksági indiánokról, akik olyan hipnotizált állapotba kerülnek a bölénycsontokkal játszott szerencsejáték közben, hogy a vesztesek gyakran ruha nélkül hagyják el a sátrat télvíz idején, miután eljátszották fegyvereiket, lovaikat és a feleségeiket is. Csaknem minden örömszerző tevékenységre "rá lehet szokni", mint a kábítószerre, abban az értelemben, hogy tudatos választási lehetőség helyett más tevékenységeket kiszorító szükség szerűséggé válik. A sebészek szerint a műtétekre is rá lehet szokni – "mintha heroint szedne az ember".

Amikor valaki annyira rabja lett egy örömteli tevékenység kontrollálása élvezetének, hogy már semmi másra nem tud figyelni, akkor leglényegesebb kontrollját veszíti el, tudattartalma meghatározásának szabadságát. Az örömteli tevékenységeknek van tehát egy potenciálisan veszélyes oldala is: noha képesek arra, hogy az élet minőségét javítsák azzal, hogy rendet teremtenek a tudatban, rabjukká is válhat az ember, és ezen a ponton az Én foglya lesz a rend egy bizonyos adott formájának, és nem akar többé foglalkozni az élet kétes és zavaros dolgaival.

Az Én-tudat elvesztése

Korábban már láttuk, hogy amikor egy tevékenység teljesen leköt minket, akkor nem marad elég tere a figyelemnek arra, hogy a múlttal, a jövővel vagy bármilyen pillanatnyilag jelentéktelen ingerrel foglalkozzon. Az egyik dolog, ami ilyenkor eltűnik a gondolataink közül, különös figyelmet érdemel, mivel a normális életben oly sokat foglalkozunk vele: a saját Énünk. Egy hegymászó így írja le ezt az élményét: "Olyan zen-érzés, mint a meditáció vagy a koncentráció. Fontos, hogy gondolataid végig egyfelé irányuljanak, mert nem feltétlenül jó, ha az ego túlságosan összefonódik a hegymászással. Amikor a cselekvés automatikussá válik, bizonyos értelemben az egótól is mentesül. Valahogy mindig a jó dolgot csinálod anélkül, hogy gondolkodnál rajta vagy egyáltalán csinálnál valamit... Csak úgy megtörténik minden, és mégis összefogottabb vagy, mint valaha." Vagy egy híres vitorlázó szavaival: "Így hát megfeledkezel önmagadról, megfeledkezel mindenről, csak azt látod, hogyan játszik a hajó a tengerrel, hogyan játszik a tenger a hajó körül, és mindent magad mögött hagysz, ami ehhez a játékhoz nem feltétlenül szükséges..."

Annak az érzésnek a hiányát, hogy a világtól különböző és önálló lények vagyunk, gyakran kíséri a környezettel való egygyéolvasás érzete, legyen ez a környezet egy hegy, egy csapat, vagy az itt következő japán fiú esetében, aki egy motoros banda tagja; több száz a "roham" során végiggördülő motor Kyoto utcáin. "Megérték valami fontosat, amikor mind együtt vagyunk. Kezdetben nem vagyunk teljes harmóniában egymással. De ha a Roham jól megy, akkor... akkor mindegyikünk érzi a többieket. Hogy is fejezzem ki magam?... Amikor egygyé válunk lelkileg. Ilyenkor tényleg nagyon jó. Amikor mind egygyé válunk, megérték valamit. Hirtelen rádöbbenek: »mind egyek vagyunk«, és azt gondolom, »ha olyan gyorsan megyünk, ahogy csak bírunk, akkor igazi Roham lesz«... Amikor ráébredünk, hogy egy test vagyunk mind, az a legklasszabb a világon. Mikor úgy érzed, hogy most hű de gyorsan mész, abban a pillanatban nincs ennél jobb."

Ez az "egy testté válás", amit ez a japán tizenéves olyan élethűen írt le, fontos mozzanata az áramlat-élménynek. A résztvevők ugyanolyan konkrét érzésként élik át, mint az éhség vagy a fájdalom megszűnését. Élményként nagyszerű ez az érzés, de ahogy majd később látni fogjuk, megvannak a maga veszélyei.

Az Énnel való foglalkozás fogyasztja pszichikai energiánkat, hiszen a való életben gyakran érezzük fenyegetve magunkat, s ilyenkor vissza kell hoznunk az önmagunkról alkotott képünket a tudat középpontjába, hogy megtudhassuk, vajon komoly-e a fenyegetés vagy sem, és hogyan reagáljunk rá. Ha például megyek az utcán és észreveszem, hogy az emberek utánam fordulnak és vigyorognak, akkor az a normális, ha azonnal aggódni kezdek, nincs-e valami baj? Talán valami vicces van a megjelenésemben, abban, ahogy járok, vagy piszkos az arcom? Napjában százszor is emlékeztetnek minket arra, milyen sérülékeny az Énünk, és valahányszor ez történik, pszichikai energiánkat arra vesztegetjük, hogy megpróbáljuk helyreállítani a tudat rendjét.

Az áramlatban azonban nincs helye az önvizsgálatnak. Mivel az örömteli tevékenységeket világos cél, stabil szabályok, a készségek és a feladatok egymáshoz viszonyított összhangja jellemzi, az Énnel kapcsolatos fenyegetéseknek nincs nagy terük. Amikor egy hegymászó épp kapaszkodik felfelé a sziklafalon, ez teljes mértékben lefoglalja. Ilyenkor száz százalékgig hegymászó és semmi más, hiszen

különben túl sem élné. Senkinek és semminek nincs módja arra, hogy az Énje bármelyik oldalát megkérdőjelezze. Nem számít, hogy piszkos-e az arca. Az egyetlen valódi fenyegetés magától a hegytől eredhet, de egy jó hegymászó ezt felkészülten várja, és semmi szüksége sincs arra, hogy az Énje szerepet játsszon ebben a folyamatban.

Az, hogy az Én hiányzik a tudatból, nem azt jelenti, hogy az áramlatban valaki feladja a pszichikai energia feletti uralmát, vagy hogy nincs tudatában annak, mi történik az agyában vagy a testével. Általában épp az ellenkezője igaz. Amikor valaki először hall az áramlat-élményről, akkor valahogy azt feltételezi, hogy az Én teljes feladásával és passzivitásával jár, valami olyasmi, mint amikor nyáron kifekszünk napozni, és igyekszünk nem gondolni semmire. Az elképzelés téves, mert a tökéletes élmény nagyon is aktív szerepet szán az Énnek. Egy hegedűs például a legnagyobb mértékben tudatában van ujjai minden mozdulatának, csakúgy, mint a fülébe jutó hangoknak, és a darab egészének – mind analitikusan, hangjegyről hangjegyre, mind pedig holisztikusan, összefüggéseiben. Egy jó futó általában tudatában van minden egyes fontos izomcsoportja működésének, lélegzése ritmusának és ellenfelei pillanatnyi teljesítményének a verseny során. A sakkjátékos nem lelhetné örömét a játékban, ha nem lenne képes szándékosan előhúzni memóriájából a lejátszott partikat, lépéseket és kombinációkat.

Így hát az Én-tudat elvesztése nem egyenlő az Én hiányával, még kevésbé a tudatosság hiányával, csak az *Énről való tudás* hiányzik. Az Én *fogalma* csúszik le a tudatküszöb alá, az az információ, amelynek segítségével önmagunkat szoktuk megjeleníteni. Úgy tűnik, nagyon kellemes érzés, ha képesek vagyunk egy időre megfeledkezni arról, kik is vagyunk. Amikor nem foglalkozunk túl sokat saját énünkkel, akkor lehetőséget kapunk arra, hogy kiterjesszük az önmagunkról alkotott fogalmunk határait. Az Én-tudat elvesztése Én-transzcendenciához vezethet, ahhoz az érzéshez, hogy lényünk határai az eddiginél kijebb tolódtak.

Ez az érzés nem a képzelet játéka, hanem azon az adott tapasztalaton alapul, hogy közeli kapcsolatba kerültünk valami Mással, méghozzá oly közelibe, hogy egy időre eggyé válunk egyébként önmagunktól eltérő, idegen dolgokkal. A hosszú éjszakai örködések alatt a magányos vitorlázó kezdi úgy érezni, hogy a hajója önmaga kiterjesztése, amely ugyanabban a ritmusban halad a közös cél felé. A hegedűs, akit beburkolnak az általa világra segített hanghullámok, úgy érzi, hogy a "szférák zenéjének" a része. A hegymászó, aki a szikla felületének azokra az apróbb egyenetlenségeire összpontosít, melyek biztonságosan megtartják majd őt, arról számol be, hogy milyen közeli rokonságban érzik magukat ujjai a sziklával, hogyan olvad bele a törekeny test a szikla, az ég és a szél összhangjába. A sakkjátékosok, akiknek a figyelmét óráig lefoglalja a táblán folyó logikai versengés, a versenyen úgy érzik magukat, mintha valami hatalmas erőterbe kerültek volna, és a lét egy másik, nem anyagi dimenziójában ütköznének meg más erővel. A sebészeknek nehéz műtétek közben olyan érzésük támad, mintha az orvosok és az asszisztencia egyetlen organizmus lenne, amelyet ugyanaz a cél mozgat; akárcsak egy "balettkar" szereplőinél, ahol az egyén alárendelődik a csoport előadásának, és mindannyian osztoznak az erő és a harmónia érzésében.

Kezelhetjük költői hasonlatokként ezeket a vallomásokat és annyiban hagyhatjuk a dolgot. Fel kell azonban ismernünk azt, hogy olyan tapasztalatokra utalnak, melyek éppoly valóságosak, mint az éhségérzet, vagy mint amikor nekimegyünk egy falnak. Nincs bennük semmi rejtélyes vagy misztikus. Amikor valaki minden pszichikai energiáját egy adott kapcsolatnak szenteli – legyen az egy másik személy, egy hajó, egy hegy vagy egy zenemű -, akkor ténylegesen része lesz egy olyan cselekvésrendszernek, amely nagyobb, mint addigi Énje volt. Ez a rendszer a tevékenység szabályaiból meríti a formáját, energiáját pedig az adott személy figyelméből nyeri. De a rendszer maga igazi – szubjektíve épp annyira igazi, mint amikor valaki egy család, egy cég vagy egy csapat része -, és a részét alkotó Én, kitágítja a határait és összetettebb lesz, mint előtte volt.

Az Én ilyen fejlődése csak akkor következik be, ha a kapcsolat örömteli, vagyis a közönségestől eltérő cselekvési lehetőségeket kínál, valamint felkészültségünk folyamatos tökéletesítését. Olyan cselekvésrendszerekben is elveszíthetjük önmagunkat, melyek semmi mást nem kívánnak tőlünk, csak hitet és elkötelezettséget. Az ortodox vallások, a tömegmozgalmak és a szélsőséges politikai pártok önmagunk meghaladásának olyan lehetőségeit kínálják, melyeket milliók fogadnak el őszinte lelkesedéssel. Ezek egyúttal lehetővé teszik az Én határainak kitágítását, azt az érzést, hogy az ember valami nagy és fontos dolognak a része. Az igazi hívő konkrétan is részévé válik a rendszernek, mivel pszichikai energiája hitének céljai és szabályai szerint összpontosul és formálódik,

azonban nem lép igazi kölcsönhatásba a hitrendszerrel; inkább csak "hagyja, hogy pszichikai energiája feloldódjon benne. Az ilyen alávetettségéből nem eredhet semmi új; a tudatban beállhat a várva várt rend, de ezt a rendet nem annyira mi érzük el, mint inkább ránk erőltetik. Az igazi hívő énje még a legjobb esetben is kristályra hasonlít: erős és csodálatosan szimmetrikus, de nagyon lassan növekszik. Nagyon fontos és első látásra paradoxnak tűnik, hogy az áramlat-élmény során az ember elveszti az Én-érzetét, és utána az Én megerősödve kerül ki a tapasztalatból. Úgy tűnik, mintha Éntudatunk időnkénti feladása egyenesen szükséges lenne ahhoz, hogy erős Énképet tudjunk felépíteni magunkban. Ennek oka meglehetősen világos. Az áramlat-élmény során lehetőségünk adódik, hogy a legjobbat nyújtsuk, ami tőlünk telik, és folyamatosan egyre magasabb szintre kell emelnünk készségeinket. Az élmény átélésekor nincs szükségünk arra, hogy elgondolkodjunk azon, mit is jelent ez az Énünk számára – ha mégis tudatosak vagyunk, akkor élményünk nem lehetett túl mély. Utána azonban, mikor magának a tevékenységnek vége és az Én-tudat visszatér, az Én már nem ugyanaz, mint az áramlat-élmény előtt volt: új készségekkel és teljesítményekkel lett gazdagabb.

Az idő átalakulása

A tökéletes élmény egyik legjellegzetesebb vonása, hogy az idő nem úgy múlik, ahogy máskor szokott. Az objektív, külső időtartam, amelyet olyan tőlünk független eseményekkel mérünk, mint a nappal és az éjszaka váltakozása, vagy az órajárása, lényegtelenül válik a tevékenység diktálta ritmus mellett. Az órák úgy telnek, mint a percek; a legtöbben arról számolnak be, hogy az idő sokkal gyorsabban múlik, mint máskor. Néha azonban épp az ellenkezője igaz. A balett-táncosoknak sokszor egy nehéz forgás, amely a valós időben egy másodpercet sem vesz igénybe, hosszú percekig tart. "Két dolog történik egyszerre. Az egyik, hogy bizonyos értelemben tényleg nagyon gyorsan zajlik le minden. Miután vége, úgy tűnik, hogy igen hamar lejátszódott. Látom, hogy éjjel egy óra, és azt mondom, ó, hát néhány perce még csak este nyolc volt. De miközben táncolok, olyan érzés, mintha sokkal tovább tartana, mint ameddig valójában tarthatott." Talán az tűnik a legbiztosabb összefoglaló megállapításnak, hogy az áramlat-élmény közben az időérzéknek kevés köze van az órával lemérhető pontos időtartamhoz.

Itt is vannak azonban kivételek, melyek erősítik a szabályt. Egy kiváló szívsebész, aki mellesleg nagy örömet talál munkájában, híres arról a képességéről, hogy operáció közben bármikor meg tudja mondani a pontos időt maximum fél perc eltéréssel, anélkül, hogy ránézne az órájára. Ebben az esetben azonban az időzítés feltétlenül szükséges a munkájához. Mivel a műtéteknek csak egy kicsi, de nagyon nehéz részét végzi, általában egyszerre több műtéten dolgozik, és úgy kell átmennie egyik esettől a másikhoz, hogy ne tartsa föl azokat a kollégáit, akik az operációk addigi fázisait végzik. Másoknál is gyakorta megtalálható ez a készség, ha az időnek nagy szerepe van a tevékenységeikben. Ilyenek például a rövid- és hosszútávfutók, akiknek nagyon érzékenyen kell követniük a percek és másodpercek múlását, hogy a verseny során megfelelő legyen az időzítésük. Ilyen esetekben az időérzék az egyik olyan készség, amely szükséges ahhoz, hogy a tevékenységet jól végezhessük, és így inkább hozzájárul a tevékenység öröméhez, mint elvon abból.

A legtöbb áramlat-tevékenység azonban nem függ a mért időtől, hanem megvan a maga menete és ütemezése, mint például a baseballnak, ahol az események sorrendje adja az átmenetet egyik állapotból a másikba, tekintet nélkül arra, hogy vajon egyenlő ideig tartanak-e. Nem világos, hogy az áramlatnak ez a jellemzője csak kényszerűen velejárója-e az intenzív összpontosításnak, amelyet az adott tevékenység igényel, vagy pedig olyasmi, ami saját jogán járul hozzá a tapasztalat pozitív jellegéhez. Noha valószínűnek tűnik, hogy az időről való megelégedkezés a leglényegesebb eleme az örömezetnek, az idő rabságából való szabadulás csak fokozza a tevékenységekben való teljes elmélyülés élvezetét.

AZ AUTOTELIKUS ÉLMÉNY

A tökéletes élmény kulcsfontosságú eleme, hogy önmagában hordja jutalmát. Még ha kezdetben egyéb okok miatt kezdtünk is bele valamibe, a bennünket teljesen lekötő cselekvés belső jutalomértékűvé válik. A sebészek azt mondják: "Olyan élvezet dolgozni, hogy akkor is csinálnám, ha nem kellene". A vitorlázók szerint: "Sok időt meg pénzt szánok erre a hajóra, de megéri – a nyomába sem érhet semmi annak az érzésnek, mikor vitorlázom vele".

Az "autotelikus" kifejezés görög eredetű; az "auto" azt jelenti belőle, hogy "ön-", a "telos" pedig annyit tesz, hogy "cél". A kettő együtt önmagáért való tevékenységet jelent, olyat, amit nem valami jövődóbeli haszon reményében végzünk, hanem pusztán magának a tevékenységnek a kedvéért. Nem autotelikus élmény, ha azért spekulálunk a tőzsdén, hogy pénzt keressünk vele; ám ha azért csináljuk, hogy bebizonyítsuk, milyen ügyesen meg tudjuk jósolni, hogyan alakul a piac, akkor már igen - pedig a végösszeg fillérre azonos lehet mind a két esetben. Ha azért tanítjuk a gyerekeket, hogy jó állampolgárok váljanak majd belőlük, akkor az élmény nem autotelikus; ha azért, mert élvezzük a velük való foglalkozást, akkor igen. Ami a két helyzetben lejátszódik, az tökéletesen azonos is lehet, kivéve, hogy amikor autotelikus élményről van szó, akkor magára a tevékenységre figyelünk, amikor pedig nem, akkor a tevékenység következményeire.

A legtöbb általunk végzett tevékenység se nem tisztán autotelikus, se nem tisztán exotelikus (ahogy a pusztán külső okokból végzett tevékenységeket nevezzük), hanem a kettő kombinációja. A sebészek általában exotelikus elvárásoktól hajtva kezdenek bele hosszú és fáradságos tanulmányaikba: segíteni akarnak másokon, jól akarnak keresni, megbecsülést szeretnének szerezni maguknak. Ha szerencsájuk van, akkor egy idő után elkezdik élvezni a munkájukat, és akkor az operáció autotelikus élménnyé válik számukra.

Vannak olyan dolgok is, melyekre kezdetben külső erők akarata ellenére kényszerítenek, de később belső jutalomértékűvé válnak. Az egyik barátom, akivel még évekkel ezelőtt egy irodában dolgoztam, különleges képességgel rendelkezett. Ha különösen unalmas munkát kellett végeznie, hirtelen félig behunyta szemmel, elvarázsolt arckifejezéssel felnézett és dúdolni kezdett valamit – egy Bach-korált, egy Mozart-hegedűversenyt, egy Beethoven-szimfóniát. A "dúdolás" kifejezés azonban korántsem képes annak kifejezésére, amit ő csinált. Lejátszotta az egész darabot, hangjával utánozva a részletben megtalálható fontosabb hangszereket, egyszer panaszosan sírt, mint a hegedű, máskor zümmögött, mint a fagott, vagy recsegett, mint egy barokk trombita. Mi, többiek pedig lélegzetviesszafojtva hallgattuk, aztán pedig felfrissülve folytattuk a munkát. A legkülönösebb az, ahogy a barátom szert tett erre a különös képességre. Az édesapja klasszikus zenei koncertekre hordta őt már hároméves korától; ahol kimondhatatlanul unatkozott, annyira, hogy időnként el is aludt a széken, és csak arra ébredt föl, ha a papája rászózott egyet. Hamarosan megutálta a koncerteket, a klasszikus zenével és feltehetőleg az apjával együtt – de évről évre rákényszerítették, hogy végigcsinálja ezt a gyötrelmes procedúrát. Aztán egy este, mikor körülbelül hét éves lehetett, egy Mozart-opera nyitánya közben megérintette valami, amit csak extatikus látomásként volt képes leírni: hirtelen felismerte a darab zenei szerkezetét, és teljesen lenyűgözte az érzés, hogy egy új világ tárul fel előtte. Három év keserves zenehallgatás kellett ehhez a megvilágosodáshoz, hogy kifejlődjön benne, még ha öntudatlanul is, az a zenei készség, amely aztán egy ponton lehetővé tette, hogy érzékelje azt a megmozgató erőt, amelyet Mozart a muzsikájába épített.

Neki persze szerencséje volt, hiszen sok gyerek soha nem jut odáig, hogy felismerje a rejtett lehetőségeket abban a tevékenységben, amelybe belekényszerítették, és a dolog úgy végződik, hogy egy életre megutálja az egészet. Vajon hány meg hány gyerek gyűlölte meg a klasszikus zenét, mert a szülei arra kényszerítették őket, hogy tanuljanak meg valamilyen hangszeren játszani? A gyerekeknek – a felnőtteknek is – gyakran külső indíttatásra van szükségük ahhoz, hogy megtegyék az első lépéseket egy olyan tevékenység felé, amely a figyelem bonyolult újrendeződését igényli. A legtöbb örömmérzéssel járó tevékenység nem természetes;

olyan erőfeszítést igényel, melytől kezdetben idegenkedünk. Ám ha egyszer kapcsolatba kerültünk a tevékenységgel, visszacsatolást kapunk készségeinkről és a tevékenység önjutalmazóvá válik.

Az autotelikus élmény meglehetősen különbözik azoktól az érzésektől, melyek életünk folyamán felbukkannak bennünk. Sok dolog, amelyet meg kell tennünk, önmagában nem hordoz értéket, és csak azért tesszük meg, mert muszáj, vagy pedig mert azt reméljük, hogy később kifizetődik. Sokan érzik úgy, hogy a munkával töltött időt elvesztegetik – elidegenedtek a munkájuktól, és a belefektetett pszichikai energia semmivel sem teszi erősebbé az Énjüket. Olyanok is sokan vannak, akiknek még a szabadidejük is pocsékba megy. A "munka utáni lazítás" csakugyan pihentető, de általában passzívan felszívott információk alkotják, és nincs mód semmilyen készség alkalmazására vagy új cselekvési lehetőségek felfedezésére. Ennek eredményeképpen az élet részben unalmas, részben szorongást keltő tevékenységekkel telik el, melyek fölött az illető személy nem képes uralmat gyakorolni.

Az autotelikus élmény egy másik szintre emeli az életet. Az elidegenedés átadja a helyét az elkötelezettségnek, az unalmat felváltja az öröm, a tehetetlenség átváltozik az uralom érzetévé, és a pszichikai energia nem vész el külső cél szolgálatában, ehelyett az Én-érzetet erősíti. Amikor egy tevékenység belső jutalommal bír, az élet már a jelenben igazolást nyer, és nincs szükség arra, hogy túsul ejtsék valami eljövendő képzeletbeli jutalom kedvéért.

Ahogy azonban az előző részben már láttuk, fontos, hogy tisztában legyünk azzal: az áramlat-élmény annyira rabul ejthet, hogy aztán nem akarunk lemondani róla semmi áron. Ki kell békülnünk a gondolattal, hogy a világon semmi sem egyértelműen pozitív, hogy mindenféle hatalmat lehet rosszra is használni. A szerelemből lehet gyűlölet, a tudomány pusztítást hozhat, a túlbujánzó iparosodás szennyezi a környezetet. A tökéletes élmény egyfajta energia, és az energia egyaránt válhat hasznunkra és kárunkra is. A tűz meleget ad, de éget is, az atomenergia áramot szolgáltat, de el is törölheti az emberiséget a föld színéről. Az energia hatalom, de a hatalom csak eszköz. Az elérendő cél határozza meg, hogy gazdagabbá vagy fájdalmasabbá teszi-e életünket.

De Sade márki a gyönyör egyik formájává tökéletesítette a fájdalmat, és valóban, a kegyetlenség furcsa módon az öröm egyik általános forrása olyan emberek számára, akik nem tettek szert kifinomultabb készségekre. Az emberek vonzódnak az erőszakhoz még az úgynevezett "civilizált" társadalmakban is, melyek megpróbálják az életet mindenki számára kellemessé tenni úgy, hogy emiatt senki se szenvedjen hátrányt. A rómaiakat gladiátorviadok szórakoztatták, a viktoriánus Anglia szívesen fizetett azért, hogy láthassa, amint a kitorékebek patkányokat tépnek szét, a spanyolok a bikaviadalért lelkesednek, a mi kultúránk pedig a bokszeccsekért.

Vietnami vagy más háborús veteránok néha nosztalgiával beszélnek a harci bevetésekről, melyeket áramlat-élményként éltek át. Egy rakétakilövő mellett az élet nagyon egyszerű: az a cél, hogy megsemmisítsd az ellenséget, mielőtt az megsemmisít téged, a jó és a rossz magától értetődő fogalmak, kezdedben az irányítás, és semmi nem von el tevékenységedtől. Ez az élmény még akkor is izgalmasabb minden civil tapasztalatnál, ha valaki utálja a háborút.

A bűnözők gyakran mondanak olyasmit, hogy "ha mutat nekem valamit, ami legalább olyan izgalmas, mint belopózni valakinek a házába éjjel és elemelni az ékszereket anélkül, hogy bárki felébredne, akkor majd azt fogom csinálni". A legtöbb "fiatalkori bűnözést" – autólopást, vandalizmust, általában véve a garázda viselkedést – ugyanez az áramlat-élményre irányuló szükséglet motiválja, amelyre a való életben nincs mód. Amíg a társadalom jelentős részének alig van lehetősége arra, hogy igazi feladatokkal találkozzon, és még kevesebb arra, hogy kifejlessze magában a hasznosításukhoz szükséges készségeket, addig az erőszak és a bűnözés továbbra is vonzani fogja azokat, akik nem tudják megtalálni az utat a teljesebb autotelikus tapasztalatok felé.

A kérdés még bonyolultabbá válik, ha elgondolkodunk azon, hogy azok a nagyra becsült tudományos és ipari tevékenységek, melyek később kétes, sőt ijesztő eredményekkel jártak, eredetileg rendkívül örömteliek voltak. Robert Oppenheimer "aranyos kis problémának" hívta az atombombán végzett munkáját, és semmi kétség afelől, hogy az ideggázok előállítása vagy egy háború menetének megtervezése élvezetes tevékenység a résztvevők számára.

Az áramlat-élmény, mint minden más, nem abszolút értelemben „jó”. Csak annyiban az, hogy segíthet az életet gazdagabbá, érdekesebbé, jelentősebbé tenni, és mert fokozza az Én erejét és komplexitását. Azt, hogy egy bizonyos áramlat-tevékenységnek az eredménye tágabb értelemben jó-e, bonyolultabb társadalmi kritériumok alapján kell megítélnünk. Ugyanez igaz azonban minden emberi tevékenységre, legyen az politika, vallás vagy tudomány. Egy bizonyos vallás lehet jó egy valakinek vagy egy csoportnak, de elnyomhat másokat. A kereszténység segített beolvasztani a római birodalom összeomlóban levő etnikai közösségeit egy új egységbe, de eszközül szolgált arra, hogy megsemmisítsen számos olyan kultúrát, mellyel később kapcsolatba került. Egy bizonyos tudományos eredmény lehet jó néhány tudós vagy a tudomány számára, de az emberiség egészének rossz. Illúzió abban hinni, hogy van olyan megoldás, amely mindig mindenkinek jó, semmilyen emberi teljesítmény nem lehet a végső. Jefferson nyugtalanító szavai, hogy "örökké tartó örökös a szabadság ára", a politika területén kívül is érvényesek. Folyamatosan újra kell értékelnünk, amit csinálunk, hogy szokásaink és a régi bölcsességek ne tegyenek minket vakká az új lehetőségekkel szemben.

Értelmetlen lenne azonban egy energiaforrást csak azért elvetni, mert rosszra is használható. Ha az emberiség kitiltotta volna életéből a tüzet, mert pusztítani is lehet vele, akkor nem sokban

különböznénk az emberszabású majmoktól. Ahogy Démokritosz oly egyszerűen mondta valamikor: "A víz lehet jó is, rossz is, hasznos vagy veszélyes. A veszélyre azonban van egy orvosság: meg kell tanulni úszni." Az úszás ez esetben azt jelenti, hogy meg kell tanulnunk különbséget tenni az áramlat hasznos és ártalmas formái között, és minél jobban igyekezzünk kihasználni az előbbi, az utóbbi elé pedig gátakat állítani. Meg kell tanulnunk élvezni a mindennapi életet anélkül, hogy megakadályoznánk ugyanebben másokat.

4. AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY FELTÉTELEI

Láttuk, hogyan írják le az emberek a tökéletes élményt: olyan érzés, hogy általa képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy adott cél felé irányuló, szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, amely világos visszajelzéseket ad teljesítményükről. Olyan erősen összpontosítanak arra, amit csinálnak, hogy semmiféle egyéb dologra nem figyelnek közben, problémáik miatt sem aggodalmaskodnak. Az Éntudat eltűnik, az időérzés eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke oly magas, hogy az emberek hajlamosak pusztán emiatt végezni tevékenységüket, és még akkor sem nagyon érdekli őket, mi hasznuk lesz az egészből, ha nehéz vagy veszélyes az, amit csinálnak.

De hogyan keletkeznek az ilyen élmények? Áramlat-élmény véletlenül is bekövetkezhet, a külső és belső körülmények szerencsés összjátékaként. Például ha együtt vacsorázunk a barátainkkal és valaki fölvet egy témát, amelybe bekapcsolódunk. Vicceket meg régi történeteket kezdünk mesélni, és hamarosan mindannyian remekül érezzük magunkat, szimpatikusnak találjuk a többieket. Az ilyen események megtörténhetnek spontán is, de sokkal valószínűbb, hogy az áramlat-élmény egy szabályozott tevékenység eredménye, vagy pedig az egyik egyén képes kiváltani, esetleg mindkét tényező szerepet játszik.

Miért olyan élvezetes egy játék, mikor mindennapi tevékenységeink – például a munka vagy az otthon ülés – olyan unalmasak? És miért van az, hogy az egyik ember még a koncentrációs táborban is képes örömet érezni, míg a másik halála unja magát a divatos üdülőhelyen is? Ismerve a választ, könnyebb lesz úgy szervezni élményeinket, hogy az életünk jobbá váljon. Ez a fejezet azokat a tevékenységeket fogja tárgyalni, amelyek tökéletes élményhez juttatnak bennünket, valamint azokat a személyiségjegyeket, amelyek elősegítik az áramlat-élmény átélését.

ÁRAMLAT-TEVÉKENYSÉGEK

A tökéletes élményről beszélve eddig olyan tevékenységeket említettünk, mint a zeneszerzés, sziklamászás, tánc, vitorlázás, sakk és így tovább. Ezek a tevékenységek azért segítik elő az áramlat-élmény megjelenését, mert eleve olyanra *tervezték* őket, hogy segítségükkel a tökéletes élmény könnyebben elérhető legyen. Jártasságot igénylő szabályaik vannak, célokat állítanak fel, visszacsatolást biztosítanak és lehetővé teszik a tevékenység feletti uralom gyakorlását. Megkönnyítik az elmélyülést és összpontosítást azzal, hogy a tevékenységet a lehető legtávolabbra helyezik a mindennapi lét "valódiságától". Példának okáért minden egyes sportágban a versenyzők különleges ruhákba öltöznek, és minden lehetséges módon legalább időszakosan elkülönülnek a többi halandótól. Amíg az esemény tart, a játékosok és a nézők nem a józan ész szabályai szerint cselekednek, hanem a játék sajátos valóságára összpontosítanak.

Az efféle *áramlat-tevékenységek* elsődleges funkciója az örömteli élmények biztosítása, ilyen a játék, a művészet, az ünnepélyek, a szertartások és a sport. Belső sajátosságuk, hogy mind a résztvevőket, mind a nézőket hozzásegítsék ahhoz, hogy egy rendkívül kellemes rendezett tudatállapotot érjenek el.

Roger Cailliois, a francia pszichológus-antropológus négy nagy csoportba osztotta a világ játékait (játékon értve az örömteli tevékenység legszélesebben értelmezett minden formáját) aszerint, hogy milyen élményeket nyújtanak számunkra. Az agon csoportjába kerültek mindazon játékok, melyek legfőbb jellemzője a versengés, ilyen a legtöbb sport; az *alea* minden szerencsejátékot magában foglal a kockavetéstől a bingóig; az *ilinx*, avagy szédülés azoknak a tevékenységeknek a neve, melyek azáltal változtatják meg a tudatot, hogy szétörlik a közönséges érzékelés folyamatát, ilyen például az ejtőernyőzés vagy a körhintázás; a *mimikribe* pedig azok tartoznak, amelyek az alternatív valóság valamilyen formáját hozzák létre, úgymint tánc, színház és általában a művészetek.

Ezt a felosztást használva elmondhatjuk, hogy a játékok négy különböző módon képesek túllépni a közönséges tapasztalás határait. Az agon jellegű játékokban a résztvevőknek olyan szintre kell fejleszteniük készségeiket, hogy fel tudják venni a harcot ellenfelükkel. Az angol "compete" (= versenyezni) ige a latin *con* + *petere* (= együtt keresni) igéből ered. Mindegyik fél azt keresi, hogyan válthatná valóra a benne rejlő lehetőségeket, ami könnyebben megy, ha mások is arra kényszerítenek minket, hogy a tőlünk telhető legjobbat nyújtsuk. A versengés ugyanakkor csak addig gazdagítja élményeinket, amíg figyelmünk alapvetően a tevékenységre összpontosul. Ha a külső célokra figyelünk – arra, hogy legyőzzük az ellenfelet, elkápráztassuk a közönséget vagy profi szerződéshez jussunk –, akkor a versengés inkább elvonja a figyelmünket a tevékenységtől ahelyett, hogy ráirányítaná.

Az aleatorikus játékok azért élvezetesebbek, mert a kifürkészhetetlen jövő feletti uralom illúzióját adják. A síksági indiánok azért szórták szét a megjelölt bölénycsontokat, hogy megtudják, milyen lesz a következő vadászat eredménye, a kínaiak leejtett pálcikák üzenetét próbálták megfejteni, a kelet-afrikai aschantik pedig az áldozatul bemutatott csirkék halálából akarták kiolvasni a jövőt. A jóslás általános vonása minden kultúrának, kísérlet arra, hogy kitörjünk a jelen korlátaiból, és bepillantassunk abba, hogy mi fog történni. A szerencsejátékok ugyanezt a szükségletet lovagolják meg. A bölénycsontokból kockák lesznek, az I Csing-pálcikákból kártyák, a jóslás rituáléjából pedig szerencsejáték – olyan világi tevékenység, amelyben az emberek megpróbálnak túljárni egymás eszén vagy megpróbálják kijátszani a sorsot.

A szédülés a legközvetlenebb módja a tudat megváltoztatásának. A kisgyerekek imádnak addig forogni körbe-körbe, míg el nem szédülnek; a közel-keleti táncoló dervisek is ugyanilyen módon kerülnek ekstatisztikus állapotba. Minden olyan tevékenység örömteli, amely átalakítja a valóság felfogásának módját – ez magyarázza a "tudattágító" drogok vonzását, kezdve a mágikus gombáktól az alkoholon át egész a jelenlegi hallucinogének Pandora szelencéjéig. A tudatot azonban nem lehet kitágítani; megkeverni a tartalmát, amitől aztán az a benyomásunk keletkezhet, hogy kiszélesedtek a határok. A legtöbb mesterséges módon előidézett változtatásnak azonban az az ára, hogy éppen a fölött a tudat fölött veszítjük el az uralmunkat, amelyet ki akartunk tágítani.

A mimikri azt érezteti velünk a fantázia, a tettetés és a színlelés eszközeinek segítségével, hogy többek vagyunk annál, mint amik valójában vagyunk. Amikor őseink isteneik maszkját viselve táncoltak, erőteljesen azonosultak azokkal az erőkkel, melyek a világegyetemet uralják. Amikor a yaqui indián szarvasnak öltözött, egynek érezte magát a megszemélyesített állattal. Az énekesnek, akinek hangja beleolvad a kórus összhangjába, a hideg futkos a hátán, mikor egygyé válik azzal a gyönyörű hangzással, melyet segített létrehozni. A babával játszó kislány meg cowboyt játszó bátyja szintén kitágítja mindennapi tapasztalatainak határait, és időlegesen valaki mássá, egy hatalmasabb lényé válnak, miközben elsajátítják társadalmuk nemi szerepeit is.

Kutatásaink során úgy találtuk, hogy minden áramlat-tevékenységben volt valami közös, akár a versengésen, akár a szerencsén, akár a tapasztalat más aspektusain alapul: lehetővé tette a felfedezés örömet, egy olyan kreatív érzést, amellyel a személy egy új valóságba léphetett be. Ezzel nemcsak a teljesítőképesség magasabb szintjeire jutott el, de olyan tudatállapotokba is, melyekről eddig még csak nem is álmodott. Röviden, az élmény úgy formálta át az Ént, hogy összetettebbé tette, és az Énnek ebben a fejlődésében rejlik az áramlat-élmény kulcsa.

Egy egyszerű ábra segítségével talán könnyebb lesz megmagyarázni, hogyan is lehetséges ez. Tételezzük fel, hogy ez az ábra egy bizonyos tevékenység, mondjuk egy teniszparti diagramja. Az élmény két, elméletileg legfontosabb vetülete, a lehetőségek és a készségek alkotják az ábra két tengelyét. Az A betű Alexet jelenti, azt a fiút, aki éppen teniszezni tanul. A diagram négy különböző időpontban mutatja Alex tevékenységét. Amikor először játszani kezd (A1), Alex gyakorlatilag semmilyen készséggel nem rendelkezik, és az egyetlen lehetőség a számára, hogy átüsse a labdát a hálón. Ez nem túl nehéz feladat, de Alex valószínűleg élvezi, mert a nehézségi foka éppen megfelel az ő nagyon kezdetleges készségeinek. Ezen a ponton valószínűleg áramlat-érzésben van része, ám nem maradhat így hosszú ideig. Ha egy darabig gyakorol, akkor készségei fejlődnek, és unni kezdi, hogy épp csak átüsse a labdát a hálón (A2). De megtörténhet az is, hogy egy nála gyakorlottabb ellenféllel kerül szembe, és rá fog jönni, hogy sokkal nagyobb lehetőség áll előtte, mint a labda ütögetése – és ezen a ponton szorongást fog érezni (A3) gyenge teljesítménye miatt.

A tudat komplexitása az áramtat-élmény hatására növekszik

Sem az unalom, sem a szorongás nem tekinthető pozitív tapasztalatnak, így Alex úgy érzi, vissza kell jutnia az áramlat-állapotba. Milyen módon teheti ezt meg? Ha ránézünk az ábrára, látjuk, hogy ha unja magát (A2) és újra be akar kerülni az áramlatba, akkor lényegében egyetlen választása van: növelnie kell a feladatok szintjét, melyekkel szembenéz. (Még egy másik cselekvési lehetősége is van, az, hogy abbahagyja a teniszezést - ez esetben A eltűnik az ábráról.) Ha Alex új, nehezebb célt tűz ki maga elé, amely jobban megfelel készségei adott szintjének – például ha le akar győzni egy olyan ellenfelet, aki egy kissé jobb nála –, akkor visszakerül az áramlatba (A4).

Ha Alex szorongást érez (A3), akkor az áramlatba való visszatéréshez növelnie kell készségeinek szintjét. Elméletileg csökkenthetné a feladatok szintjét is, és ezzel visszatérne ugyanabba az áramlat-állapotba, ahol a tevékenységbe kezdett (A1), de a gyakorlatban nehéz semmibe venni lehetőségeinket, ha már meggyőződünk a létezésükről.

Az ábra azt mutatja, hogy mind A1, mind A4 olyan állapotokat jeleznek, melyekben Alex áramlatban van. Noha mindkettő egyformán élvezetes, a két állapot abban különbözik, hogy A4 sokkal *összetettebb* élmény, mint A1. Azért összetettebb, mert nagyobb lehetőségeket rejt magában, és a játékos részéről magasabb fokú készségeket igényel.

Noha összetett és élvezetes állapot, A4 sem állandó. Ha Alex tovább játszik, vagy unni kezdi az adott szinten kínálkozó kezdetleges lehetőségeket, vagy pedig frusztrációt és szorongást érez saját viszonylag alacsony képességei miatt. Így hát a motiváció, amely afelé irányul, hogy újra jól érezze magát, arra készteti majd, hogy visszatérjen az áramlat-csatornába, de most még magasabb szinten, mint A4.

Ez a dinamikus vonás az, amely megmagyarázza, hogy miért vezetnek az áramlat-tevékenységek a felfedezés és a fejlődés felé. Az ember nem élvezi, ha hosszú ideig ugyanazt kell művelnie ugyanazon a szinten. Vagy unatkozni kezdünk, vagy frusztráltak leszünk, és ekkor az öröm iránti vágyunk arra ösztökél minket, hogy készségeink körét fejlesszük vagy újabb módot találjunk felhasználásukra.

Fontos azonban, hogy ne essünk bele a mechanikus elképzelések csapdájába és ne várjuk el azt, hogy csak azért, mert valaki objektíven részt vesz egy áramlat-tevékenységben, automatikusan a megfelelő élményben részesül. Nemcsak az számít, milyen "valódi" lehetőségeket kínál egy helyzet, hanem az is, hogy ezekből az illető személy mennyit vesz észre. Nem a valóban meglevő, hanem a vélt készségeink aktuális szintje dönti el, hogy mit érzünk. Az egyik ember élénken reagál egy hegycsúcs nyújtotta kihívásra, de közömbös marad azzal a lehetőséggel szemben, hogy megtanulhat muzsikálni; a másik meg ugrándozik örömeiben, hogy zenét tanulhat, és semmibe veszi a hegycsúcsot. Az objektív feltételek erősen befolyásolják, mit érzünk az adott pillanatban egy áramlat-tevékenység során, de a tudat mindig a saját útját követi. A játékszabályokat arra szánták, hogy örömteli élményt nyújtó módon irányítsák a pszichikai energiát; de hogy ez valóban kellemes-e számunkra, az teljesen rajtunk múlik. Egy hivatásos sportoló „játszhat” anélkül, hogy az áramlat bármelyik eleme jelen lenne; focizás közben unatkozhat, lehet önelégült is; vagy az is elképzelhető, hogy játék helyett a szerződése jár a fejében. Az ellenkezője még inkább lehetséges - élvezhet valaki olyan tevékenységeket is, amelyeket eredetileg más célra alakítottak ki. Sok ember számára a munka vagy a gyereknevelés sokkal több lehetőséget ad az áramlat-élményre, mint mondjuk a játék vagy a festészet, mert megtanulták, hogyan lehet olyan lehetőségeket észrevenni ezekben a mindennapi feladatokban, amit mások meg se látnak.

Az emberi evolúció során minden kultúra kifejlesztett olyan tevékenységeket, melyeknek elsősorban az volt a céljuk, hogy az élményeket gazdagítsák. Még a technikai szempontból legelmaradottabb társadalmakban is létezik művészet, zene, tánc és mindenféle játék, melyeket a gyerekek és felnőttek egymással játszanak. Vannak olyan új-guineai őslakosok, akik több időt töltenek azzal, hogy a rituális tánchoz felhasználható tollakat keressenek, mint élelem keresésével. Cseppet sem ritka példa ez: a művészet, a játék és a szertartások a legtöbb kultúrában valószínűleg több időt emésztene fel, mint a munka.

Ezek a tevékenységek más célokat is szolgálhatnak, fennmaradásuk fő oka mégis az, hogy közben örömet okoznak. Az ember már harmincezer évvel ezelőtt rajzolt a barlangok falára. Ezeknek a festményeknek bizonyára van vallási és gyakorlati jelentőségük is, de mégis valószínű, hogy a művészet fő indítéka ugyanaz volt a paleolit korban, mint most, hogy mind a festő, mind a befogadó számára az áramlat-élmény forrása legyen.

Az áramlat és a vallás már a legkorábbi időktől fogva szorosan összefonódott. Az emberiség tökéletes élményei közül számtalan a vallási szertartások során keletkezett. Nemcsak a képzőművészet, hanem a színjáték, a zene és a tánc is a manapság "vallásosnak" nevezett környezetből ered, vagyis olyan tevékenységekből, melyek az embereket természetfölötti erővel és lényekkel hozták kapcsolatba. Ugyanez igaz a csapatjátékokra is. A legkorábbi labdajátékok egyike a kosárlabda egy bizonyos formája volt, amely a maják vallási ünnepségeinek részét képezte, ahogy eredetileg az olimpiai játékok is ezt a célt szolgálták. A kapcsolat cseppet sem meglepő, hiszen amit vallásnak hívunk, az valójában a legrégebb és legambiciózusabb kísérlet arra, hogy rendet teremtsen a tudatban. Éppen ezért érthető, hogy a vallási szertartások az örömező mélységes kútforrásai lehetnek.

A modern időkben a művészet, a játék és általában véve az élet elvesztette természetfölötti gyökereit. Az a kozmikus rend, mely a múltban segített értelmezni és jelentéssel megtölteni az emberi történelmet, összefüggéstelen darabokká töredezett. Számtalan ideológia vetekedik azért, hogy a legjobb magyarázatot nyújtsa viselkedésünkre: racionális gazdasági döntéseinket próbálja feltárni a kereslet-kínálat és a szabad piac működését szabályozó "láthatatlan kéz" törvénye; irracionális politikai tevékenységünkkel próbál számot vetni a történelmi materializmus osztályharc-elmélete; a szociálbiológián alapuló genetikai küzdelem elmélete próbálja megmagyarázni azt, hogy miért segítünk bizonyos embereknek és miért igyekszünk kiirtani másokat; a behaviorizmus hatáselmélete pedig arra szeretne magyarázatot nyújtani, hogy miképpen tanuljuk meg megismételni a számunkra kellemes cselekedeteket anélkül, hogy igazán tudnánk róla. Ezek azok a modern "vallások", melyek a társadalomtudományokban gyökereznek. Egyikük sem élvez széles körű társadalmi népszerűséget – talán az egyetlen kivétel az azóta egyre hiteltelenebbé váló történelmi materializmus –, és egyik sem inspirált olyan művészi látomásokat vagy örömteli szertartásokat, amelyeket a kozmikus rend előző modelljei tömegével teremtettek meg.

Mivel korunk áramlat-tevékenységei inkább világi jellegűek, a színészeket és játékosokat már nem ruházzák föl olyan jelentésszerezéssel, mint amelyet az olimpiai játékok vagy a maja labdajátékok

biztosítottak számukra. Tartalmuk inkább hedonisztikus: jobban akarjuk érezni magunkat tőlük testileg vagy lelkileg, de azt már nem kívánjuk, hogy összekapcsoljanak minket az istennel. Mindazonáltal a kultúra mint egész számára nagyon fontos, hogy milyen lépéseket teszünk tapasztalataink gazdagítására. Már régóta tudjuk, hogy egy társadalom leírására jó módszer az, ha meghatározzuk, milyen termelő tevékenységek jellemzőek rá, ilyenformán beszélünk vadászó-gyűjtögető, állattenyésztő, földművelő és ipari társadalmakról. Mivel az áramlat-tevékenységeket szabadon választjuk és ezek a tevékenységek bensősen kötődnek a végső jelentéssel bíró dolgok forrásaihoz, bennünket talán ezekkel lehet a legpontosabban jellemezni.

ÁRAMLAT ÉS KULTÚRA

Az amerikai demokrácia egyik fő eleme, hogy a boldogság keresését tudatos politikai célkitűzéssé emelte, sőt tulajdonképp a kormány felelősségére bízta. Noha talán a Függetlenségi Nyilatkozat az első olyan dokumentum, amely konkrétan megfogalmazza ezt a célt, valószínűleg egyetlen társadalmi rendszer sem maradhatott fenn túl soká, ha állampolgárainak semmi reményük nem volt arra, hogy vezetőik boldogabbá teszik őket. Természetesen sok olyan, elnyomáson alapuló kultúra van, melyeknek polgárai kifejezetten zsarnoki uralkodókat is hajlandóak eltűrni. A piramisépítő rabszolgák ezért lázadtak föl ritkán, mert a többi lehetőséggel összehasonlítva egy hatalomvágyó fáraó rabszolgáinak lenni még mindig valamivel fényesebb jövőt biztosított számukra.

Az utóbbi néhány nemzedék alatt a szociológusok igen óvakodnak attól, hogy értékítéletet mondjanak más kultúrákról. Minden olyan összehasonlítás, amely nem szigorúan a tényeken alapszik, azt kockáztatja, hogy rosszindulatúnak bélyegzik. Nem illik azt mondani, hogy egy kultúra szokásai, hite vagy intézményei bármilyen szempontból jobbak, mint egy másiké. Ez a "kulturális relativizmus", amelyet századunk elején az antropológusok alakítottak ki válaszul a viktoriánus társadalom önelégült, etnocentrikus gyarmattartói viselkedésére, amikor a nyugati ipari társadalmak úgy gondolták, hogy ők az evolúció csúcsa és minden tekintetben civilizáltabbak, mint a technikailag kevésbé fejlett kultúrák. Ez a fensőbbségünkbe vetett naiv hit már rég a múlté. Még mindig tiltakozunk, ha egy arab fiatalember egy teherautónyi robbanóanyaggal behajt valamelyik követségre, és felrobbantja magát, de már nem érezzük magunkat erkölcsileg felsőbbrendűnek, elítélve azt a hitét, hogy a Paradicsomnak külön fenntartott helye van a magukat feláldozó harcosok számára. Megtanultuk elfogadni azt, hogy erkölcsi szempontjaink egyszerűen elvesztik jelentőségüket saját kultúránk határain kívül. Az új dogma szerint megengedhetetlen egy bizonyos értékrend alapján értékelni egy másikat, és mivel minden kultúrák közötti értékelési folyamatban kell lennie legalább egy olyan értékrendnek, amely valamelyik kultúra számára idegen, az összehasonlításnak még a lehetősége is elvész.

Ha feltételezzük, hogy a tökéletes élmények szerzésére irányuló vágy minden emberi lény legfőbb célja, a kulturális relativizmus folytán beálló értelmezési nehézségek már nem lesznek olyan elrettentőek. Minden társadalmi rendszer értékelhető abból a szempontból, hogy milyen fokú pszichikai entrópiát okoz, és a rendszer által létrehozott lelki zavarok mértékét nem egyik vagy másik hitrendszerhez hasonlítva kell megítélni, hanem az adott társadalom polgárainak saját céljaihoz viszonyítva. A kiindulópont talán az lehet, hogy egy társadalomról akkor mondhatjuk el, hogy „jobb”, mint egy másik, ha több embernek van módja arra, hogy élményei egybeessenek célkitűzéseivel. Egy másik lényeges kritérium az lehetne, hogy ezek a tapasztalatok egyéni szinten az Én fejlődését segítsék elő és minél több ember számára egyre komplexebb készségek felépítését tegyék lehetővé.

Egyértelmű, hogy a kultúrák különböznek egymástól abban a tekintetben, hogy melyik milyen fokú "boldogságkeresést" tesz lehetővé. Némely társadalmakban és némely időszakokban az élet minősége bizonyosan jobb, mint máskor, másutt. A tizenhetedik század vége felé az átlagos angol valószínűleg sokkal rosszabb helyzetben volt, mint akár előtte, akár száz évvel utána. A tények alapján az ipari forradalom nemcsak több generáción át megrövidítette a társadalom tagjainak életét, de gonoszabbá és kíméletlenebbé is tette őket. Nehéz elképzelni, hogy azok a takácsok, akiket ötéves korukban elnyelt az "ördög malma", és heti hetven órát vagy még többet dolgoztak, míg csak bele nem haltak a kimerültségbe, valaha is azt érezhették volna, hogy - függetlenül értékrendjüktől vagy hitüktől - azt kapták az élettől, amit vártak.

Hogy egy másik példát mondjak, a Dobu-sziget lakóinak kultúrája Reo Fortune antropológus beszámolója szerint azon alapult, hogy állandóan ébren tartotta a varázslatoktól való rettegést, a legközelebbi rokonok közt is uralkodó gyanakvást és a vérbosszút. Még az is komoly feladat volt, hogy valaki elvégezze a szükségét, mert ilyenkor ki kellett mennie a bozótba, ahol bárkit gonosz varázslat támadhat meg, amikor egyedül van a fák között. Nem mintha a dobuanok nem "kedvelték" volna ezeket a mindennapi életüket behálózó szokásokat, de egyszerűen nem voltak annak tudatában, hogy másféle alternatívák is lehetségesek. Az idők folyamán olyan szokások és hiedelmek alakultak ki, amelyek szinte lehetetlenné tették számukra a pszichikus harmónia átélését. Több néprajzi beszámoló is azt sugallja, hogy az írástudatlan kultúrákban sokkal gyakoribb a beépített pszichikai entrópia, mint ahogy azt a "nemes vadember" mítosza sejteti. Az ugandai ik törzs tagjai, akik képtelenek felvenni a harcot pusztuló természeti környezetükkel, amely már nem biztosít számukra elég élelmet, oly mértékben intézménnyé emelték az önzést, amilyenre a kapitalizmus legvadabb rémálmában sem lenne képes. A venezuelai yononamók – más harcos törzsekhez hasonlóan – nagyobb rajongói az erőszaknak, mint a mi katonai nagyhatalmaink, és semmit sem találnak olyan élvezetesnek, mint egy jó kis véres rablóportyát valamelyik szomszéd faluban. Abban a nigériai törzsben, amelyet például Laura Bohannaw tanulmányozott, szinte teljesen ismeretlen volt a mosoly vagy a nevetés, annyira megosztotta a törzset a boszorkányság és a viszálykodás.

Arra nézve nincs bizonyíték, hogy az ezekben a kultúrákban élő emberek *maguk választották* volna, hogy önzésben, erőszakban vagy félelemben fognak élni, hiszen ez nem teszi őket boldogabbá, épp ellenkezőleg, szenvedést okoz nekik. Az ilyen boldogsággal ellentétes szokások és hiedelmek sem nem szükségesek, sem nem elkerülhetetlenek; a véletlen művei, esetleges helyzetekre adott véletlenszerű válaszok. Ám ha már egyszer részévé váltak egy kultúra szokásainak és normáinak, az emberek azt hiszik, hogy a dolgoknak így kell lenniük, és hogy más lehetőségük nincs is.

Szerencsére olyan kultúrák is vannak, ahol – előrelátásuknak vagy szerencséjüknek köszönhetően – az emberek olyan környezetet teremtenek, mely kedvez az áramlat-élmény átélésének. Így például az Ituri-erdőben lakó pigmeusok, akiket Colin Turnbull írt le, harmóniában élnek egymással és környezetükkel, és életüket hasznos és megmozgató foglalatosságokkal töltik ki. Amikor nem vadásznak vagy javítgatják kunyhóikat, akkor énekelnek, táncolnak, zenélnek vagy történeteket mesélnek egymásnak. Ahogy sok más "primitív" kultúrában, úgy ebben a pigmeus társadalomban is elvárják minden felnőttől, hogy ne csak ügyes munkás legyen, hanem egy kicsit színész, énekes, művész és történettudós is. A kultúrájuk valószínűleg nem érne el túl magas pontszámot egy olyan összehasonlításban, amely az anyagi teljesítményt méri, de ami a tökéletes élmények biztosítását illeti, életmódjuk rendkívül sikeresnek tűnik.

Richard Kool kanadai néprajzkutató is talált példát arra, hogyan építheti be életmódjába az áramlat-élményt egy kultúra. Brit-Kolumbia egyik indián törzsét mutatja be:

A Shushwap-régió az indiánok szemében mindig is gazdag hely volt és ma is az: bővelkedik lazacban és vadban, föld alatti élelmiszerforrásokban, gumókban és gyökerekben - a bőség földje. Az emberek falvakban éltek és környezetük mindennel ellátta őket, amire szükségük volt. Aprólékosan kidolgozott módszerekkel hasznosították a természeti forrásokat, életük jó és gazdag volt. Mégis – ahogy a vének mondták – időről időre a világ túlságosan kiszámíthatóvá vált, és eltűntek belőle a lehetőségek. Enélkül pedig nincs értelme az életnek. Ilyenkor a vének nagyon, bölcsen úgy döntöttek, hogy az egész falunak tovább kell költöznie egy új helyre. A költözködés 25 vagy 30 évenként megismétlődött, és az egész népesség elvándorolt a Shushwapföld egy másik részére, ahol új feladatok vártak rá. Új patakokat és új vadcsapásokat kellett felfedezni, új balzsamgyökér-lelőhelyeket találni. Újból fel kellett építeni egy világot, tehát megint érdemes volt élni. Mindenki fiatalabbnak és egészségesebbnek érezte magát, mellékesen pedig az éveken át kizsákmányolt föld ismét visszanyerhette erejét.

Egy másik példa a Japánban, Kyotótól délre található Iséi Nagy Szentély. Az Iséi Szentély körülbelül ezeröttszáz éve épült két egymás melletti mező egyikén. Nagyjából minden húsz évben egyszer a szentélyt lebontják arról a területről, ahol addig állt, és felépítik a másikon. 1973-ra már hatvanadszor emelték újjá. (A tizennegyedik század során a nagyurak közti harcok időlegesen megakadályozták ezt a szokást.)

A Shushwap-régió lakóinak és az iséi szerzeteseknek a stratégiája nagyon hasonló ahhoz, amit bizonyos politikusok csak szerettek volna megvalósítani. Mind Thomas Jefferson, mind Mao Cetung hittek abban, hogy minden egyes nemzedéknek meg kell vívnia a saját forradalmát, hogy tagjai továbbra is

aktívan részt vegyenek abban a politikai rendszerben, amely életüket irányítja. A valóságban nem sok társadalomnak sikerült jó összhangot létrehoznia népe pszichológiai szükségletei és elérhető lehetőségeik között. A legtöbb kultúra ilyen szempontból kudarcot vallott vagy azért, mert magát a létezését túlságosan nehéz feladattá tette, vagy azért, mert olyan merev szabályok közé zárta önmagát, amelyek a következő nemzedék számára beszűkítették a cselekvési lehetőségeket.

A kultúrák mindegyike a káosz ellen védekező felépítmény, amelyet azért hoztak létre, hogy a véletlennek a tapasztalatra gyakorolt hatását csökkentsék. Ugyanolyan adaptív válaszreakciók ezek, mint a madarak tolla vagy az emlősök szőre. A kultúrák normákat írnak elő, célokat jelölnek ki s hiedelmeket építenek föl, melyek segítenek abban, hogy az emberek sikerrel vegyék fel a harcot a lét küzdelmeivel. Egyúttal azonban ki is rekesztik az alternatív hiedelmeket és célokat, és behatárolják a lehetőségeket; ugyanakkor azonban éppen a figyelemnek a korlátozása, leszűkített célok és eszközök felé terelése teszi lehetővé az önmagunk által teremtetett határokon belüli erőlködésmentes cselekvést.

Ebben a tekintetben a kultúrák és a játékok meglepő hasonlóságot mutatnak. Mindkettő többé-kevésbé önkényes célokból és szabályokból áll, melyek lehetővé teszik, hogy az emberek egy folyamat részeseivé legyenek, és a lehető legkevesebb kétellyel és kitéréssel cselekedhessenek. A különbség inkább csak a fokozatokban van. A kultúra mindent magában foglal: megszabja, hogyan kell megszületni, felnőni, házasságot kötni, gyermekeket nevelni, aztán meghalni. A játékok a kulturális forgatókönyvek üres lapjait töltik ki, biztosítják a "szabadidő" alatti cselekvést és összpontosítást, amikor a kulturális előírások veszítenek erejükből, és az emberek könnyen a káosz birodalmának ismeretlen tájékaira kalandoznának.

Amikor egy kultúrának sikerül olyan cél- és szabályrendszert felállítania, amely oly ösztönzően és jól alkalmazkodik a népesség készségeihez, hogy tagjai szokatlan gyakorisággal és intenzitással tapasztalhatják meg az áramlat-élményt, a párhuzam a játékok és a kultúra között még tovább erősödik. Ilyenkor a kultúra maga is egy "nagy játék" lesz. Néhány ókori civilizációnak sikerült elérnie ezt az állapotot. Az athéni városlakók, rómaiak, akiknek életét a *virtus* szabályozta, a kínai hivatalnokréteg és az indiai brahminok olyan kidolgozott kecsességgel mozogtak az életben, és oly sok örömet merítettek cselekvéseik harmóniájából, mint egy véget nem érő táncból. Az athéni *polis*z, a római törvények, Kína isteni alapokon nyugvó hivatalnoki rendszere és India mindent felölelő szellemi rendje sikeres és tartós példái annak, hogy egy kultúra hogyan segítheti elő az áramlat-élmény átélését – legalább azoknak a szerencsés keveseknek az esetében, akik a legjobb játékosok között vannak.

Az olyan kultúra, amely elősegíti az áramlat-élmény megélését, morális értelemben nem szükségszerűen "jó" Spárta törvényei szükségtelenül kegyetlennek látszanak huszadik századi előnyös helyzetünkből, noha minden valószínűség szerint igen sikeresen motiválták mindazokat, akik ezeknek a törvényeknek engedelmeskedve éltek. Legendás az a vérszomj és harci öröm, amely a tatárokat és a janicsárokat hajtotta előre. Bizonyosan igaz az is, hogy a húszas évek gazdasági és kulturális válságaitól összezavarodott európai népesség nagy része számára a náci fasiszta rezsim és ideológia vonzó képet festett. Egyszerű célokat tűzött ki, egyértelmű visszajelzéseket adott és az addigi gondoktól és szorongásoktól mentes, új életet kínált.

Ugyanezen az alapon az áramlat, noha nagyon hatékony motiváló erő, nem feltétlenül tesz bennünket erényesebbé. Ha minden más tényező egyezik, talán lehet "jobb" minősíteni egy olyan kultúrát, amely lehetővé teszi az áramlat-élményt is, de amikor emberek azon az alapon választanak célokat és normákat, hogy örömtelibbé tegyék életünket, mindig fennáll az a lehetőség, hogy ez mások kárára történik. Az athéni városlakók áramlatélményeit azok a rabszolgák tették lehetővé, akik birtokaikat művelték, mint ahogy Amerikában a déli ültetvényesek elegáns életstílusa is a behozott rabszolgák munkáján alapult.

Még mindig nagyon messze vagyunk attól, hogy biztonsággal felmérhessük, mennyi tökéletes élmény megszerzésére ad módot egy-egy kultúra. Egy 1976-ban elvégzett nagyszabású Gallupfelmérés adatai szerint az észak-amerikaiak 40 százaléka vallotta magát "nagyon boldognak", ellentétben az európaiak 20 százalékával, az afrikaiak 18 százalékával és a távol-keleti válaszadók mindössze 7 százalékával. Másfelől azonban egy, csak két évvel korábban végzett felmérés azt mutatta, hogy az Egyesült Államok állampolgárainak személyes boldogságmutatói körülbelül ugyanolyanok voltak, mint a kubaiaké és az egyiptomiaké, akiknek a fejenkénti GNP-je ötször, illetve tízszer kevesebb volt, mint az amerikaiaké. A nyugatnémet és a nigériai állampolgárok boldogságmutatói egyenesen megegyeztek, annak ellenére,

hogy egyikük fejenkénti GNPje tizenötszöröse volt a másikénak. Ezek a nehezen értelmezhető eltérések persze azt jelzik, hogy eszközeink, melyekkel a tökéletes élményeket igyekszünk mérni, még mindig nagyon primitívek; az azonban, hogy különbségek léteznek, tagadhatatlan.

Az ellentmondó kutatási eredmények ellenére abban minden nagyszabású felmérés megegyezik, hogy a jómódúbb, jobb oktatásban részesült és stabilabb kormánnyal rendelkező nemzetek boldogabbak, és elégedettebbek az élettel. A legboldogabb országoknak Nagy-Britannia, Ausztrália, Új-Zéland és Hollandia tűnnek, és az Egyesült Államok a válások, a bűnözés, az alkoholizmus és a szenvedélybetegségek vésszen növekvő statisztikai adatai ellenére sem nagyon marad el mögöttük. Ez nem annyira meglepő, ha azt nézzük, az amerikaiak mennyi időt és pénzt fordítanak olyan tevékenységekre, melyeknek legfőbb célja az örömszerzés. Az átlagos amerikai felnőtt csak körülbelül harminc órát dolgozik egy héten (és tölt el további tíz órát azzal, hogy munkahelyén a munkája szempontjából lényegtelen dolgokat csinál, például ábrándozik vagy cseveg a munkatársaival). Valamivel kevesebb időt úgy heti húsz órát - tölt szabadidős tevékenységekkel: hét órát tévé nézéssel, három órát olvasással, kettőt aktívabb tevékenységekkel, mint például kocogás, zenélés vagy tekézés, és hét órát társas elfoglaltságokkal, mint például moziba és vendégségbe járás, vagy családi és baráti programok. A fennmaradó heti ötven-hatvan ébren töltött órát egy amerikai vagy önfenntartó tevékenységekkel tölti ki, mint például evés, munkába járás, bevásárlás, főzés, mosogatás, javítások, vagy a strukturálatlan szabadidővel, amikor az ember csak ül és bámul maga elé.

Noha az átlagos amerikainak bőven van szabadideje és számtalan lehetősége, amivel eltöltheti, mégsem éli át gyakran az áramlatot. A lehetőség még nem jelent megvalósulást, és a mennyiség nem csap át minőségbe. Hogy csak egy példát mondjak, a tévé nézés – ami ma az Egyesült Államokban a szabadidő eltöltésének leggyakoribb módja - csak nagyon ritkán ad módot az áramlat-állapot elérésére. Munka közben az emberek négyszer gyakrabban élnek át áramlatot - mély koncentráció, magasrendű és kiegyensúlyozott összhang a lehetőségek és a készségek között, a kontroll és a megelégedettség érzése –, mint a tévé nézés közben.

Korunk egyik legironikusabb ellentmondása, hogy a könnyen elérhető kikapcsolódás vált ki örömlélményt. A néhány nemzedékkel előtünk élő emberekkel összehasonlítva sokkal több lehetőségünk van arra, hogy jól érezzük magunkat, és még sincs semmi jele annak, hogy jobban élveznénk az életet náluk. A lehetőség tehát önmagában nem elég – kihasználásához készségekre is szükségünk van. Azt is tudnunk kell, hogyan kontrolláljuk tudatunkat – ez pedig olyan tulajdonság, melyet legtöbbünk nem tanult meg kiművelni magában. Miközben annyi szabadidős segédeszköz és kikapcsolódási lehetőség vesz körül bennünket, a legtöbbet továbbra is unatkozunk vagy frusztráltak vagyunk.

Ezzel elérkeztünk a tökéletes élmény bekövetkezését befolyásoló második feltételhez: ez az egyén képessége tudata újrendezésére, hogy lehetővé tegye az áramlatot. Némelyik ember jól érzi magát, bárhol van is, míg mások a legfényesebb lehetőségek közepette is unatkoznak. A külső feltételek és a különböző áramlat-tevékenységek sajátosságainak tanulmányozása után meg kell néznünk azokat a belső feltételeket is, amelyek lehetővé teszik az áramlat-élményt.

AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG

Nem könnyű a mindennapi tapasztalatokat átalakítani áramlattá, de majdnem mindenki fejlesztheti erre irányuló készségeit. Noha a könyv hátralevő része továbbra is a tökéletes élményekkel foglalkozni, hogy az olvasó minél mélyebben megismerje, most egy másik kérdést is fölvetünk: vajon minden ember ugyanúgy képes-e arra, hogy irányítsa és uralja tudatát, vagy ha nem, mi különbözteti meg őket azoktól, akik ezt könnyedén megteszik.

Vannak olyan emberek, akik alkatilag képtelenek az áramlat átélésére. Pszichiáterek írnak le olyan skizofréneket, akik *anhedóniában* szenvednek, ami szó szerint annyit tesz, hogy "örömtelenség". Úgy tűnik, ez a tünet kapcsolatban áll a "túlzott ingerfogadással"; ami azt jelzi, hogy a skizofrének arra ítéltettek, hogy felfogják a lényegtelen ingereket is, és akár akarják, akár nem, akkor is feldolgozzák az információt. Néhány páciens nagyon érzéketlenül írta le, hogy milyen tragikus módon képtelenek a skizofrének arra, hogy benntartsanak bizonyos dolgokat a tudatukban vagy kirekesszenek onnan: "A dolgok csak úgy megtörténnek velem, és nincs fölöttük semmi hatalmam. Már nincs szavam a döntésekben. Időnként még azt sem tudom befolyásolni, hogy mire gondolok éppen." Vagy: "A dolgok

túlságosan gyorsan özönlének be. Kicsúsznak a kezemből és én eltévedek köztük. Mindenre figyelek egyszerre, és ennek az az eredménye, hogy semmire nem figyelek igazán."

Mivel az ebben a betegségben szenvedő emberek képtelenek összpontosítani, és válogatás nélkül mindenre odafigyelnek, cseppet sem meglepő, hogy képtelenek jól érezni magukat. Mi okozza vajon a túlzott ingerfogadást?

A válasz egyik fele bizonyosan a genetikai örökségben rejlik. Bizonyos emberek vérmérsékletüknél fogva kevésbé képesek összpontosítani pszichikus energiájukat, mint mások. Az iskolás gyerekek tanulási nehézségeinek jó része a "figyelmi zavarok" kategóriájába tartozik, mert háttérükben a figyelem irányításának a képtelensége áll. Noha a figyelmi zavarok valószínűleg a kémiai egyensúly hiányából adódóan következnek be, gyermekkori tapasztalatok is elősegíthetik vagy gátolhatják kifejlődésüket. A mi szempontunkból ebből csak annyi fontos, hogy a figyelem zavarai nemcsak a tanulásra vannak rossz hatással, hanem az áramlat átélésének még a lehetőségét is menthetetlenül kizárják. Amikor valaki nem ura pszichikai energiájának, sem tanulásra, sem valódi öröm átérésére nem lesz képes.

Az áramlat megtapasztalásának kevésbé súlyos akadály a túlzott Én-tudat. Az az ember, aki folyton azon aggódik, milyennek látják őt a többiek, aki fél attól, hogy rossz benyomást kelt vagy valami helytelen dolgot csinál, egyúttal arra is ítéli magát, hogy folyamatosan kizárja magát az örömből. Ugyanígy járnak azok az emberek is, akik túlzottan énközpontúak. Ezek az emberek rendszerint nem rendelkeznek ugyan túlzott Én-tudattal, viszont minden információt csak saját érdekeik szempontjából képesek értékelni. Az ilyen emberek számára önmagában minden értéktelen. Egy virág nem érdemel még egy pillantást sem, ha nem lehet valamire felhasználni; mint ahogy az az ember sem, aki nem segíti az ő érdekeiket. A tudat öncélú struktúrákba rendeződik, és csak annak van benne helye, ami ezeket a célokat szolgálja.

Noha a túlzott Én-tudattal rendelkező és az egocentrikus ember sok tekintetben különbözik, abban megegyeznek, hogy egyikük sem képes oly mértékben kontrollálni pszichikai energiáját, hogy könnyen be tudjon lépni az áramlat-élménybe. Mindkettejükből hiányzik a figyelemnek az a könnyedsége, amely az önmagáért való tevékenységekhez szükséges; az Én túlságosan sok pszichikai energiát nyel el, és a szabad figyelmet mereven saját szükségletei felé irányítja. Ilyen feltételek mellett nehéz belső célok iránt érdeklődni, belefeledkezni egy olyan tevékenységbe, amely magán a tevékenységen kívül nem kínál további jutalmat.

A figyelem zavarai és a túlzott ingerbefogadás azért gátolják meg az áramlatot, mert a pszichikai energia túlságosan cseppfolyós és rendezetlen, a túlzott Én-tudat és az énközpontúság esetében pedig épp ellenkezőleg: a figyelem túlságosan merev és kötött. Egyik véglet sem teszi a kontrollt lehetővé, s azok, akik ilyen szélsőségesen működnek, nem érzik jól magukat, nehezen tanulnak és ellökik azokat a lehetőségeket, amelyek az Én fejlődését vonhatnák maguk után. Paradox módon egy énközpontú Én sosem válhat komplexebbé, mert a rendelkezésére álló pszichikai energiát arra használja, hogy a jelenlegi célkitűzéseit beteljesítse, nem pedig arra, hogy újakat keressen.

Az áramlat eddig áttekintett akadályai az egyénben magában rejlenek. Vannak azonban az örömerkésnek jelentős külső akadályai is. Némelyek biológiai, mások társadalmi természetűek. Azt várnánk, hogy a sarkvidékek elképzelhetetlenül kemény természeti feltételei között vagy a Kalahári-sivatagban élő embereknek nincs sok örömben részük. Pedig még a legmostohább körülmények sem tudják teljesen kiiktatni az áramlatot. Az eszkimók a maguk kopár, kegyetlen földjén megtanultak énekelni, táncolni, tréfálkozni, csodálatos faragásokat készíteni, és olyan részletesen kidolgozott mítoszokat alkottak, melyek értelmes rendbe öntötték élményeiket. Talán azok a hóban vagy homokban élő emberek, akik nem tudták az örömet beépíteni az életükbe, végül feladták is kihaltak. De az a tény, hogy vannak olyanok, akik ilyen körülmények között is megélnek, azt mutatja, hogy, a természet önmagában nem képes megakadályozni az áramlat bekövetkezését.

Az áramlatot gátoló társadalmi körülményeken talán valamivel nehezebb felülkerekedni. A rabszolgaságnak, elnyomásnak, kizsákmányolásnak és a kulturális értékek megsemmisítésének az öröm kihalása az egyik következménye. Amikor a Karib-tengeri szigetvilág mára már kihalt bennszülötteit a spanyol gyarmatosítók munkára fogták az ültetvényeken, életük olyan fájdalmas és értelmetlen lett, hogy elvesztették életkedvüket, és végül nem szaporodtak többé. Valószínűleg sok kultúra tűnt el hasonló módon, mert kiveszett belőlük az örömteliség élménye.

Van két olyan szociálpatológiai fogalom, amely arra az állapotra utal, amely megnehezíti az áramlat megtapasztalását; ezek az *anómia* és az *elidegenedés*. Az anómiát, ami szó szerint "a szabályok hiánya", először Emile Durkheim francia szociológus alkalmazta arra a jelenségre, amikor egy társadalomban a viselkedési szokások és normák összezavarodnak. Amikor többé már nem világos, hogy mi az, amit szabad, mi az, amit nem, amikor bizonytalan a közvélemény értékelése, akkor az emberek magatartása értelmetlenné és szabálytalanná válik. Azok az emberek, akiknek azért van szükségük társadalmi rendre, hogy tudatuk rendezett legyen, szorongani kezdenek. Anómia jön létre, mikor egy gazdaság összeomlik vagy egy kultúrát elpusztít egy másik; de létrejöhet akkor is, amikor egy hirtelen gazdasági fellendülés következtében a takarékoskodás és a kemény munka hagyományos értékei hirtelen elveszítik jelentőségüket.

Az elidegenedés sok szempontból ennek éppen az ellenkezője: az embereket a társadalmi rendszer arra kényszeríti, hogy a céljaikkal ellentétes módon cselekedjenek. Az a munkás, akinek ugyanazt az értelmetlen feladatot kell a futószalagon ötszázszor végrehajtania, hogy önmagát és a családját el tudja tartani, valószínűleg elidegenedik. A szocialista országokban az elidegenedés egyik legbosszantóbb formája, hogy órákat kell sorban állni ételért, ruháért, szórakozásért vagy a hivatalos ügyek elintézése végett. Amikor egy társadalom anómiában szenved, az áramlat elérése azért nehéz, mert nem világos, mibe érdemes pszichikai energiát fektetni; amikor elidegenedéstől, akkor az a baj, hogy az ember egyszerűen nem teheti meg, hogy pszichikai energiát fektessen abba, amire vágyik.

Érdekes megjegyezni, hogy az áramlat két társadalmi akadály, az anómia és az elidegenedés gyakorlatilag megegyezik a két egyéni patológikus állapottal, a figyelem zavarásával és az énközpontúsággal. Vagy az akadályozza – egyéni és társadalmi szinten – az áramlat bekövetkezését, hogy a figyelemi folyamat széttöredezik (az anómiánál és a figyelemzavaroknál), vagy épp ellenkezőleg, a figyelem mereven rögzül (az elidegenedés és az énközpontúság esetében). Egyéni szinten az anómia a szorongásnak felel meg, míg az elidegenedés az unalomnak.

A neurofiziológia és az áramlat

Ahogy vannak olyan emberek, akik jobb izomkoordinációs képességekkel születnek, elképzelhető, hogy olyan emberek is vannak, akik öröklötten jobban tudják tudatukat uralni. Ők valószínűleg kevésbé szenvednek figyelemi rendellenességektől és könnyebben tapasztalják meg az áramlat érzését.

Úgy tűnik, dr. Jean Hamiltonnak a vizuális percepcióra és az agykérgi aktivációs mintákra irányuló kutatásai alátámasztják az előbbi megállapításokat. Bizonyítékainak egyik része egy olyan teszten alapul, ahol a személyeknek egy kétértelmű ábrát kellett figyelniük (Necker-kockát vagy egy Escher-típusú illusztrációt, ami egyszer úgy látszik, mintha kiemelkedne a papír síkjából, egyszer meg úgy, mintha bemélyedne), aztán perceptuálisan "meg kellett fordítania" – vagyis a felszínből kiemelkedő ábrát úgy kellett látnia, mintha belemélyedne a papírba és fordítva. Dr. Hamilton szerint azoknak a diákoknak, akik kevesebb belső motivációról számoltak be mindennapi életükben, átlagosan több pontot kellett megfigyelniük a kétértelmű ábra megfordítása előtt, mint azoknak, akik önmagában is érdekesnek találták az életüket. Nekik néha egyetlen pont is elég volt ehhez.

A kísérlet azt sugallja, hogy némelyik embernek kevesebb külső fogódzóra van szüksége ahhoz, hogy ugyanazt a mentális feladatot elvégezze. Azoknak a gondolkodása, akik nagy mennyiségű külső információt igényelnek ahhoz, hogy képet tudjanak alkotni tudatukban a külső világról, könnyebben függőségbe kerül a külső környezettől. Kevésbé tudják kontrollálni saját gondolataikat, ami megnehezíti azt, hogy élményeiknek örüljenek. Azok viszont, akiknek csak néhány támpontra van szükségük ahhoz, hogy megjelenítsék tudatukban az eseményeket, függetlenebbek a környezettől. Figyelmük hajlékonyabb, s így könnyebben rendezik új struktúrákba az eseményeket, és gyakrabban jutnak tökéletes élményekhez.

Egy másik kísérletsorozatban egyrészt olyan diákoknak kellett laboratóriumban felhangzó hangokra, illetve felvillanó fényekre figyelniük, akik gyakori áramlat-élményekről számoltak be, másrészt olyanoknak, akik csak ritkán előfordulókról. Miközben a kísérleti személyek el voltak foglalva a feladattal, a kísérletvezetők mérték az ingerekre adott kérgi tevékenységeket, külön átlagolva a vizuális és az audióális eredményeket. (Ezt hívják "kiváltott potenciálnak".) Dr. Hamilton eredményei szerint azok, akik saját állításuk szerint ritkán tapasztaltak áramlat-élményt, pontosan úgy viselkedtek, ahogy elvárható volt: a fényingerre reagálva az agykéreg tevékenysége felszökött az alapérték fölé. Azoknak viszont, akik gyakran éltek át áramlat-élményt, az eredményei meglepőek voltak: az agykéreg

tevékenysége koncentrációkor visszaesett. A figyelmi tevékenység nemhogy több erőfeszítést igényelt volna tőlük, hanem épp ellenkezőleg: csökkent a mentális erőfeszítésük. Egy viselkedési figyelemmérés pedig azt igazolta, hogy ez a csoport jobban teljesített tartós figyelmet igénylő feladatokban is.

Ezekre a szokatlan eredményekre az látszik a legvalószínűbb magyarázatnak, hogy a több áramlat-élményről beszámoló csoport képes volt minden információs csatornán visszafogni a mentális aktivitást, és csak azt az egyet hagyta nyitva, amely ahhoz volt szükséges, hogy a felvillanó fényingerre összpontosítson. Azoknak az embereknek tehát, akik több helyzetben is képesek jól érezni magukat, valószínűleg megvan az a képességük, hogy ki tudják szűrni az ingereket és csak arra koncentrálnak, ami – szerintük – a helyzet szempontjából lényeges. A figyelmi tevékenység általában további terhet jelent, mivel az alaptevékenységen túl új információkat kell feldolgozni, azoknál az embereknél viszont, akik megtanulták uralni a tudatukat, a figyelem összpontosítása viszonylag erőfeszítés nélkül történik, mert a lényeges mentális folyamatok kivételével minden egyebet le tudnak zárni. A figyelemnek ez a rugalmassága – amely olyan éles ellentétben áll a skizofréniások minden ingernek kitett védtelen tudatával - az, ami talán az autotelikus személyiség neurológiai alapját szolgáltatja.

A neurológiai tények azonban még nem bizonyítják, hogy akik öröklötten jobban urai a figyelmüknek, gyakrabban tapasztalhatják meg az áramlatot. A kísérlet eredménye ugyanis inkább magyarázható tanulási folyamatokkal, mint az öröklődéssel. A koncentrációképesség és az áramlat közötti összefüggés világos, de további kutatásokat igényel majd, hogy bebizonyítsuk, melyik az ok és melyik az okozat.

A család hatása az autotelikus személyiségre

Az információfeldolgozás neurológiailag előnyös adottságaival azonban nem magyarázható meg kizárólagosan az, hogy némelyik ember miért érzi istenien magát egy buszmegállóban, míg mások halálra unják magukat a környezet érdekességétől függetlenül. Valószínűnek tűnik, hogy a kora gyermekkori élmények is sokban hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki milyen könnyen éli át az áramlatot.

Bőséges bizonyítékok támasztják alá azt a feltételezést, hogy a szülő-gyermek kapcsolat hosszan tartó hatást gyakorol arra, hogy milyen felnőtt lesz majd a gyerekből. A Chicagói Egyetemen végzett egyik kutatásunk során Kevin Rathunde megállapította, hogy azok a tizenévesek, akik bizonyos típusú kapcsolatban éltek a szüleikkel, a legtöbb élethelyzetben sokkal erősebbek, boldogabbak és elégedettebbek voltak, mint azok a kortársaik, akiknek nem ilyen volt szüleikkel a kapcsolatuk. A tökéletes élményeket elősegítő családi köteléknek öt ismérve van. Az első a világosság: a tizenévesek tisztában vannak azzal, hogy szüleik mit várnak el tőlük, a családi kommunikációban a megfogalmazott célok és a visszacsatolás egyértelműek. A második *a középpontban lét*, amit a gyerekek úgy fognak fel, hogy a szüleiket az érdekli, hogy ők éppen most mit csinálnak, mik a konkrét érzéseik és tapasztalataik, nem pedig azzal törődnek, hogy vajon sikerül-e majd bejutniuk egy jó egyetemre vagy jó állást szerezniük. A következő a választási *lehetőségek* megléte: a gyerekek úgy érzik, hogy több lehetőség közül választhatnak, beleértve azt is, hogy megszegik a szülők által megszabott szabályokat – feltéve, hogy vállalják a következményeket. A negyedik megkülönböztető jellegzetesség *az elkötelezettség*, vagyis az a bizalom, amely lehetővé teszi a gyerek számára, hogy elég biztonságosan érezze magát ahhoz, hogy félretegye a védelmi pajzsait, és önmagáról megfeledkezve belemerüljön abba, ami érdekli. Végül pedig ott van *a lehetőség*, vagyis a szülők igyekezete, hogy egyre összetettebb cselekvési módokat kínáljanak a gyermekeiknek.

Ennek az öt feltételnek a megléte teszi lehetővé azt, amit úgy hívhatunk, hogy "autotelikus családi kapcsolat", mivel ideális előképzést biztosít ahhoz, hogy valaki örömmel leljen az életben. Ez az öt jellemző tulajdonság egyértelmű párhuzamot mutat az áramlat-élmény jellemzőivel. Azoknak a gyerekeknek, akik olyan családi helyzetben nőnek fel, melyben a célok világosak, a visszacsatolás egyértelmű, kontrollhelyzetben vannak és az esedékes feladataikra tudnak koncentrálni, megvan a belső motiváció és a lehetőség, sokkal több esélyük van, hogy az áramlatot életük részévé tegyék.

Mi több, azok a családok, melyek autotelikus környezetet biztosítanak, rengeteg pszichikai energiát megspórolnak a család tagjainak, amivel megnövelik az örömteliség lehetőségeit is. Azok a gyerekek, akik tudják, mi az, ami meg van engedve és mi az, ami nem, akiknek nem kell folyton vitatkozniuk a szabályokon és az ellenőrzés módjain, akik nem szoronganak amiatt, hogy szüleik elvárásai Damoklész kardjaként függenek a fejük felett, mentesülnek a kaotikusabb háztartásokban megkövetelt

többletfigyelemről. Szabadon fordíthatják érdeklődésüket olyan tevékenységek felé, melyek fejlesztik az Énjüket. A kevésbé rendezett családokban az energia nagy része elvesz a vitákban és a csatározásokban, vagy fölemészteti a gyerekek azon igyekezete, hogy törekeny Énjüket megvédjék más emberek rázúduló céljaival szemben.

Cseppet sem meglepő, hogy az autotelikus és a nem autotelikus családokban felnövő tizenévesek között a legnagyobb különbségek akkor jelentkeznek, mikor a gyerekek otthon vannak a családjukkal: itt az autotelikus környezetből származók sokkal boldogabbak, erősebbek, vidámabbak és elégedettebbek, mint kevésbé szerencsés kortársaik. A különbségek azonban megjelennek akkor is, mikor a serdülők egyedül tanulnak vagy az iskolában vannak: a tökéletes élmény itt is elérhetőbb az autotelikus környezetből származó gyerekeknek. A különbségek csak a barátaikkal szemben tűnnek el: ilyenkor mindkét csoport egyformán jól érzi magát, függetlenül a családjuk jellegétől.

Valószínű, hogy a gyerekek örömező képességét az is befolyásolja, hogy a szülők kora gyermekkorukban hogyan viselkednek velük. Ebben a témában azonban nem történtek olyan kutatások, melyek egy hosszabb időszakon át vizsgálták volna a szülő-gyerek kapcsolat ok-okozati viszonyait. Logikus azonban, hogy az a gyerek, akivel rosszul bántak vagy gyakran fenyegették szeretet-megvonással – és sajnos egyre tisztábban látjuk, hogy milyen sok ilyen gyerek él a mi kultúránkban –, olyan szorongva próbálja majd Én-érzetét összetartani, hogy nem sok energiája marad belső jutalmakat nyújtó tevékenységekre. Az a gyerek, akinek borzalmas gyerekkora volt, nem az öröm komplex élményét keresi majd, ha felnőtt, hanem megelégszik azzal, hogy annyi gyönyört csikarjon ki az élettől, amennyit csak tud.

AZ ÁRAMLAT-EMBEREK

Az autotelikus személyiség jellegzetességei azokon az embereken figyelhetők meg, akik képesek örömet lelni olyan helyzetekben, melyeket mások elviselhetetlennek találnak. Sokan akkor is képesek sanyarú helyzetüket élvezetes küzdelemmé változtatni, ha eltévednek az Antarktiszra vagy börtönbe jutnak. Richard Logan nehéz helyzetbe került emberek beszámolóit tanulmányozta, és arra a végkövetkeztetésre jutott, hogy csak az tartotta őket életben, hogy a kegyetlen objektív körülményeket átváltoztatták szubjektíven befolyásolható élményekké. Ezek az emberek az áramlattevékenységek szabályai szerint jártak el. Először is figyelmet szenteltek környezetük legapróbb részleteinek is, és olyan rejtett cselekvési lehetőségeket leltek bennük, melyek összeillettek (a körülményeket tekintve igen korlátozott) cselekvőképességükkel. Ezután a helyzettel összhangban lévő célokat tűzték ki maguk elé, és a kapott visszacsatolás segítségével közvetlenül figyelemmel kísérték a fejlődést. Amikor elérték a céljukat, azonnal feljebb tették a mércét és megdöbbenően komplex feladatokat állítottak maguk elé.

Tipikus példája ennek Christopher Burney, aki a II. világháborúban hosszú időt töltött egy náci börtön magánzárkájában: *„Ha az elérhető élmények köre hirtelen beszűkül, gondolataink és érzéseink csak kevés táplálékot kapnak, akkor muszáj azt a keveset megragadnunk, ami kínálkozik, és képtelen kérdések egész tárárt feltenni velük kapcsolatban. Működik-e? Ha igen, hogyan? Vajon ki készítette és mikor? Mikor és hol láttam már ehhez hasonlót, és emlékeztet-e még valamire? ... Így hát kombinációk és asszociációk csodálatos sora indul el az elménkben, melyek hosszúsága és komplexitása hamarosan túlszárnyalja a szerény kinidulópontot. ... Megmértem például az ágyamat és hozzávetőleg összehasonlítottam az iskolai és a katonai ágyammal. ... Amikor az ágygal végeztem, hiszen túlságosan egyszerű volt ahhoz, hogy hosszabb ideig lekössön, megtapogattam a takarómat, vajon meleg-e, megvizsgáltam az ablakszárnyakat meg a végét... kiszámoltam a cella hosszát és szélességét, magasságát és tájolását. (Kiemelés tőlem.)*

Hasonló zsenialitással talál mentális cselekvési lehetőségeket és célokat minden magánzárkába zárt túlélő a terroristák által elfogott diplomatáktól a kínai kommunisták által bebörtönzött idősebb hölgyekig. Eva Zeisel keramikus, akit a sztálini rendőrség egy évre a moszkvai Ljubjanka börtönbe zárt be, úgy tudott épelméjű maradni, hogy képzeletben melltartót készített a rendelkezésére álló anyagokból, fejben sakkozott önmagával, francia társalgásokat folytatott, tornázott és verseket írt, amelyeket aztán memorizált. Alexander Szolzsenyicin leírja, hogy a Lefortovo börtönben egyik rabtársa felrajzolta a világ térképét a cellája padlójára, aztán elképzelte, hogy Ázsián és Európán keresztül Amerikába utazik és mindennap megtesz néhány kilométert.

Ugyanezt a „játékot” egymástól függetlenül több ember is felfedezte; így például Albert Speer, Hitler kedvenc építésze hónapokig azzal tartotta magában a lelket a spandaui börtönben, hogy képzeletbeli gyalogtúrát tett Berlinből Jeruzsálembe, és megjelenítette magában az út eseményeit és az eléje táruló tájakat.

Egyik ismerősömnek, aki az Egyesült Államok Légierijénél dolgozott, volt egy története egy éveken keresztül Észak-Vietnamban raboskodó pilótáról, aki a dzsungeltáborban negyven kilót fogyott és egészségileg is leromlott, amikor azonban végre kiszabadult, első kívánsága az volt, hogy hadd golfozhasson egyet. A többi tiszt nagy megrökönyödésére fantasztikusan játszott, még leromlott állapota ellenére is. Mikor megkérdezték tőle, hogy lehet ez, azt válaszolta, hogy a fogsága minden egyes napján képzeletben végigjátszott egy tizenhét lyukas golfjátszmát, gondosan megválogatva az ütőket és ütésmódokat és rendszeresen változtatva a pályát. Ez a gyakorlat nemcsak abban segítette, hogy az ép elméjét megőrizze, hanem láthatólag a fizikai készségeit is karban tartotta.

A költő Tollas Tibor, aki a magyar kommunista rezsim legsötétebb időszakában éveket töltött magánzárkában, mesélte, hogy a váci börtönben, ahol több száz értelmiségit tartottak fogva, a rabok több mint egy évig azzal foglalták el magukat, hogy műfordító versenyt rendeztek. Először ki kellett választaniuk a megfelelő költeményt, s hónapokig tartott, míg a benevezett versek körbejárták az összes cellát, majd további hónapokat vett igénybe, míg leleményes titkos üzenetek segítségével sikerült megszámolni a szavazatokat. Végül abban egyeztek meg, hogy a fordítók Walt Whitman *O Captain! My Captain!* című versét fordítják majd magyarra; részben azért, mert ez volt az a vers, amelynek a legtöbb rab tudta az eredeti angol szövegét. Ezután elkezdődött a komoly munka: mindenki hozzáfogott, hogy elkészítse a saját fordítását. Mivel sem papír, sem írószerszám nem volt, Tollas egy réteg szappant kent cipője talpára, és fogpiszkálóval karcolta bele a betűket. Amikor már fejből tudta a sort, újabb réteg szappant kent a cipőre. A fordítók írás közben egyenként megtanulták a versszakokat, aztán továbbadták a következő cella lakójának. Egy idő múlva már tucatnyi változat keringett a börtönben, és a rabtársak mindegyiket értékelték és szavaztak rá. Miután a Whitman-fordítást elbírálták, egy Schiller-költemény következett.

Ha a balsors meg akar minket bénítani, vissza kell szerezniünk az irányítást azzal, hogy új irányba fordítjuk pszichikai energiánkat, olyan irányba, amely a külső erők hatósugarán kívül esik. Ha minden reményünk füstbe száll, akkor is kell olyan értelmes célt keresniünk, amely köré az Énünket szervezhetjük. Ha sikerül, akkor külsőleg lehetünk akár rabszolgák is, de belsőleg szabadok vagyunk. Szolzsenyicin nagyon szépen írja le, hogyan lehet még a legmegalázóbb helyzetet is áramlat-élménnyé alakítani: "Néha, mikor csüggedt rabok között álltam az oszlopban, miközben géppisztolyos őrk üvöltöztek körülöttem, a rímek és képek olyan özöne öntött el, hogy úgy éreztem, a tömeg feje fölé emelkedem. ... Ezekben a pillanatokban szabad voltam és boldog. ... Voltak, akik úgy próbáltak megmenekülni, hogy nekirohantak a szögesdrótnak. Az én számomra a szögesdrót nem létezett. A rabok számlálása ugyanúgy folyt, de én mind e közben valahol messze szálltam."

Nemcsak rabok számolnak be arról, hogy miképp nyerik vissza a tudatuk felett az irányítást ilyen módszerekkel, hanem olyan felfedezők is, mint Byrd admirális, aki négy sötét és hideg hónapot töltött el egy kis kunyhóban a Déli-sark közelében, vagy Charles Lindbergh, aki az óceán átrepülése közben egyedül nézett farkasszemet az ellenséges elemekkel, integritásuk megőrzéséért ugyanezekhez a lépésekhez folyamodtak. Vajon mi az, ami egyes embereket képessé tesz arra, hogy átvegyék az irányítást önmaguk fölött, míg mások összeomlanak a külső viszontagságok hatására?

Richard Logan olyan túlélők, mint Viktor Frankl és Bruno Bettelheim - akik sokat írtak arról, miből merítenek erőt az emberek súlyos szerencsétlenségek alatt - nyomán arra gondol, hogy a túlélők legfontosabb jellemvonása a "túlzott Én-tudattól mentes individualizmus", avagy olyan erős célra irányultság, ahol a cél nem az Én felé irányul. Azok az emberek, akikben megvan ez a tulajdonság, minden körülmények között igyekeznek a lehető legjobbat nyújtani, de elsődlegesen nem saját érdekeiket akarják érvényesíteni. Mivel cselekedeteiknek belső motivációja van, nem egykönnyen zavarják meg őket a kívülről jövő fenyegetések. Elég szabad pszichikai energiájuk marad arra, hogy tárgyilagosan megfigyeljék és elemezzék környezetüket, és nagyobb az esélyük arra, hogy új cselekvési lehetőségeket fedezzenek fel. Ha egyetlen tulajdonságot szeretnénk kiemelni, amely jellemző az autotelikus személyiségre, akkor talán ez lehetne az. A narcisztikus emberek, akik főként azzal vannak elfoglalva, hogy az Énjüket védjék, könnyen darabokra esnek szét, ha a külső feltételek fenyegetővé

válnak. Az ilyenkor bekövetkező pánik megakadályozza őket abban, hogy azt tegyék, amit tenniük kellene; figyelmük befelé fordul, hogy visszaállítsa a tudat rendjét, és arra már nem marad elegendő belőle, hogy megbirkózzon a külső valósággal.

Ha valakit nem érdekel a világ, és nem él benne a vágy, hogy aktívan kapcsolódjon hozzá, akkor az az ember önmagába zárkózik. Bertrand Russell, századunk egyik legnagyobb filozófusa leírta, hogyan sikerült elérnie a személyes boldogságot: "Fokozatosan megtanultam, hogy közömbös legyek önmagammal és fogyatékoságaimmal szemben; figyelmemet egyre növekvő ütemben kezdtem külső tárgyakra összpontosítani: a világ állapotára, különböző tudományágakra, olyan emberekre, akik iránt szeretetet éreztem." Talán nem is lehetne jobban leírni azt, hogyan teheti magát valaki autotelikus személyiséggé.

Az ilyen személyiség részben a biológiai örökség és a kora gyerekkor eredménye. Vannak emberek, akik összpontosíthatóbb, rugalmasabb neurológiai adottságokkal születnek, vagy olyan szerencsések, hogy a szüleik bátorították bennük a túlzott Én-tudattól mentes individualitást. Mindazonáltal ez fejleszthető készség, olyan, amelyet gyakorlással és fegyelemmel tökéletesíteni lehet. Nézzük meg, milyen módszerekkel.

5. A TEST AZ ÁRAMLATBAN

"Az ember csak rövid időre, kölcsönbe kapja a saját testét" – írta J. B. Cabell - "az emberi test mégis sok gyönyörűséget tartogathat számunkra." Ha unatkozunk, ha leverték vagy boldogtalanok vagyunk, a gyógyír egyszerű: megpróbáljuk hasznát venni. Ma már a legtöbb ember tisztában van az egészség és edzettség fontosságával, de a test által kínált számtalan öröm lehetősége gyakran mégis kihasználatlan marad. Nem sok ember tanul meg egy akrobata kecsességével mozogni, egy művész friss szemével nézni, átélni azt az örömet, amelyet egy saját rekordját megdöntő sportoló érez, egy ínycsiklós ízlésével kóstolni vagy olyan ügyességgel szeretkezni, ami a szexet művészetté emelné. Mivel ezek a lehetőségek könnyedén elérhetőek, az életminőség javításának legegyszerűbb módja, ha megtanuljuk uralni testünket és érzékszerveinket.

A tudósok időről időre eljátszanak azzal a gondolattal, hogy megpróbálják felbecsülni, mennyit is érhet egy emberi test. A kémikusok, gondosan összeadva a bőr, a hús, a haj, a csont és a bennük levő ásványi anyagok és nyomelemek értékét, mindössze néhány rongyos dollárra becsülik az egészet. Más tudósok viszont a test és az agy bonyolult információtovábbító és -feldolgozó rendszerét véve alapul egészen más eredményre jutottak: szerintük egy ilyen érzékeny gép megépítése hatalmas összegbe kerülne – megütné a több százmillió dollárt.

Egyik becslési módszernek sincs azonban túl sok értelme, hiszen a test értékét nem kémiai alkotórészei vagy az információfeldolgozást lehetővé tevő neuronhálók adják. A test azért felbecsülhetetlen értékű, mert nélküle nem lennének tapasztalatok,

és annak az életnek, amit mi ismerünk, nyomai sem lennének. Ha megpróbálunk árcédulát ragasztani a testre és funkcióira, az épp olyan, mintha megpróbálnánk kiszámolni az élet piaci értékét - ugyan milyen mértékegységekben mérve állapíthatnánk meg, hogy mennyit ér?

Mindenben, amit a test csinál, benne rejlik az öröm lehetősége. Sok olyan ember van, aki ezt a lehetőséget teljesen figyelmen kívül hagyja, és testi adottságait a lehető legkevésbé hasznosítja, ezzel pedig elveszíti a testtel kapcsolatos áramlat-élmények lehetőségét is. Ha érzékszerveink működését nem fejlesztjük, kaotikus információk özöne az eredmény: az edzetlen test esetlenül és összevissza mozog, érzéketlen szemmel nézve csak érdektelen vagy csúnya látványban lehet részünk, a zeneileg képzetlen fül hangok összemosódó egyvelegét hallja csak, a durva ízlelőbimbók alig érzékelik az ízeket. Ha a test képességeit kiműveletlenül hagyjuk, az élet minősége alig éri el a közömbös szintet, sőt akár kellemetlen is lehet. Ám ha kontrollálni tudjuk testünk működését, és megtanulunk rendet teremteni az érzékletek között, akkor az entrópia átadja a helyét a tudat örömteli harmóniájának.

Az emberi test több száz különböző funkció ellátására képes – lát, hall, érint, fut, úszik, tárgyakat hajít és kap el, hegyekre mászik és barlangokba ereszkedik le, hogy csak néhányat említsünk –, és ezen cselekedetek mindegyike áramlat-élménnyel járhat. Minden kultúra élvezetes tevékenységek sorát alakította ki, hogy kiaknázza a test lehetőségeit. Amikor egy olyan természetes funkció, mint a futás szociálisan kidolgozott, célirányos és megfelelő szabályok szerint lebonyolított, ügyességet igénylő

feladattá válik, akkor áramlat-élmény lesz. Mindegy, hogy egyedül kocogunk, versenyt futunk valakivel, vagy - mint a mexikói tarahumara indiánok, akik bizonyos ünnepségek alkalmával több száz mérföldet is futnak a hegyekben – komoly rituális színezetet adunk a fizikai teljesítménynek; a test egyszerű elmozdítása a tér egyik pontjáról a másik felé komplex visszacsatolássá válik, ami tökéletes élményt nyújt és erősíti az Ént. Minden érzékszerv és minden motoros funkció hozzájárulhat áramlat létrehozásához.

Mielőtt tovább kutatnánk, hogyan járul hozzá a fizikai tevékenység a tökéletes élmény létrejöttéhez, nyomatékosan ki kell jelentenem, hogy pusztán a test mozgása nem kelt áramlatot – az elmének mindig jelen kell lennie. Hogy örömet leljünk például az úszásban, ahhoz rendelkezniünk kell megfelelő készségekkel, ami a figyelem összpontosítását kívánja meg. Bizonyos gondolatok, késztetések és érzések nélkül lehetetlen elérni azt a fegyelmezettséget, amely ahhoz szükséges, hogy az ember elég jól megtanuljon úszni ahhoz, hogy élvezze. Mi több, mivel az öröm az úszó elméjében jelenik meg, az áramlat nem lehet pusztán fizikai folyamat: az izmoknak és az agynak egyformán részt kell venniük benne.

A következő oldalakon áttekintjük néhány módját annak, hogyan lehet a testi folyamatok kifinomult felhasználásával javítani a tapasztalatok minőségét. Ezek között vannak olyan fizikai tevékenységek, mint a sport és a tánc, szerepel a szeretkezés magasabb fokra való emelése és különböző keleti tudományok, melyek a test edzésén keresztül uralják az elmét. Helyet kap ebben a részben az érzékszervek megkülönböztetett használata, a hallás, a látás és az ízlelés is. Mindegyik érzékszervi modalitás az öröm csaknem korlátlan lehetőségét hordja magában, de csak olyan emberek számára, akik valóban ki akarják művelni a tevékenységekhez szükséges készségeket. Azoknak, akik erre nem hajlandók, a test továbbra is csak egy viszonylag értéktelen húsdarab marad.

MAGASABBRA, GYORSABBAN, ERŐSEBBEN

Az olimpiai játékok mottója – *altius, citius, fortius* - jó, noha nem teljes összefoglalása annak, hogyan tapasztalhatja meg a test az áramlatot. A mottó minden sportra magyarázatot ad: csináljuk jobban, mint eddig bárki. Az atlétika és általában a sport legtisztább formája az, amikor az emberi test lehetőségeinek a határait feszegetjük.

Bármilyen kevésbé fontosnak tűnik a kívülálló számára egy sporttevékenység, mégis igen komoly dolog, ha egy kiművelt készség bemutatásának szándékával hajtják végre. A tárgyak hajigálása például meglehetősen triviális képesség; még a kisbabák is remekül csinálják, ha hihetünk a járóka körül heverő játékok tanúbizonyságának. Ám hogy valaki milyen messze tud eldobni egy bizonyos súlyt, az akár legendássá is válhat. A görögök feltalálták a diszkoszt, a legjobb szobrászok pedig halhatatlanná tették a nagy ókori diszkoszvetőket; a svájciak ünnepi alkalmakkor összegyűltek a hegyi réteken, hogy lássák, ki hajít a legmesszebb egy fatörzset; a skótok óriási sziklatömbökkel csinálták ugyanezt. Napjainkban a baseball dobójátékosai azért lesznek gazdaggá és híressé, mert nagy gyorsasággal és pontossággal képesek a labdákat elhajítani; a kosárlabdázók meg azért, mert beletalálnak a hálába. Vannak gerelyhajítók, tekézők, kalapácsvetők, meg olyan ezoterikusabb kedvtelések úzói, mint például a bumerághajítás meg a horgászsinórok kivetése. Ezek mindegyike a dobás alapvető képességén alapul, és korlátlan örömforrás-lehetőségeket kínál.

Az *altius* – magasabbra - az olimpiai mottó első tagja. A föld fölé való emelkedés egy másik egyetemes emberi vágy. Az emberiség egyik legrégebb álma, hogy kiszakadjon a gravitáció kötelékeiből. Ikarosz mítosza, aki szárnyakat készített, hogy elérje a napot, már hosszú ideje a civilizáció elérhetetlen céljairól szóló példabeszéddé vált; nemes és ugyanakkor teljesen félresikerült törekvés. Még magasabbra ugrani, a legvadabb csúcsokat megmászni és magasan a föld fölött repülni – a legörömtelibb dolgok, melyekre az ember képes. Néhány megátalkodott embernek a gravitáció szorításából való szabadulás vágyára kitalálták az úgynevezett "Ikarosz-komplexust". Mint minden olyan magyarázat, amely megpróbálja az örömet lefokozni az elfojtott szorongás elleni védekezés eszközévé, ez is sántít. Természetesen bizonyos értelemben minden céltudatos cselekedet felfogható a káosz fenyegetése ellen való védekezésképpen, de még akkor is inkább az egészség jelének kell értékelni az örömszerző cselekedeteket, nem pedig betegségnek.

A fizikai készségeken alapuló áramlat-élmények nemcsak kiemelkedő sportteljesítményekben jelennek meg. Nem az olimpikonok kizárólagos joga, hogy örömet leljenek abban, hogy megpróbálják eddigi teljesítményüket meghaladni. Mindenki, legyen bármilyen rossz formában, emelkedhet kicsit magasabbra, mehet egy kicsit gyorsabban és lehet egy kicsivel erősebb. Az az öröm, hogy meghaladjuk testünk határait, mindenki számára nyitva áll.

Még a legegyszerűbb fizikai cselekvés is élvezetes lesz, ha úgy alakítjuk át, hogy áramlatot hozzon létre. A folyamat lényeges lépései: (a) tűzzünk ki egy általános célt és annyi kisebb célt ezen belül, amennyi reálisan megvalósítható; (b) találjunk módot arra, hogy a kiválasztott célhoz képest mérhessük haladásunkat; (c) összpontosítsunk arra, amit éppen csinálunk, és egyre finomítsunk a tevékenység adta lehetőségeken; (d) fejlesszük ki az ahhoz szükséges készségeket, hogy fel tudjuk használni az elérhető lehetőségeket; és végül (e) ha a tevékenység kezd unalmas lenni, emeljük meg a tétet.

Jó példa erre a séta, ami a testnek az elképzelhető legegyszerűbb használati módja, és mégis összetett áramlat-tevékenységgé, csaknem művészetté válhat. Egy séta során több célt is kitűzhetünk magunk elé, így például megválaszthatjuk az útvonalat: hová megyünk, és milyen úton. Ezen belül kiválaszthatunk bizonyos látnivalókat vagy olyan helyeket, ahol majd meg akarunk állni egy kicsit. Cél lehet az is, hogy kialakítsuk a magunk egyéni stílusát, hogy hogyan mozgassuk a testünket könnyedén és hatékonyan. A fizikai jóllétet tökélyre vivő gazdaságos mozgás kifejlesztése is lehet cél. A visszacsatolás magában foglalhatja, hogy milyen gyorsan és mennyire könnyedén tettük meg az előre kitűzött távolságot, mennyi érdekes dolgot láttunk, és milyen új érzéseink vagy gondolataink támadtak az út folyamán.

A tevékenységben rejlő nehézségek készítetnek bennünket a koncentrálásra. A séta által nyújtott lehetőségek a környezettől függően nagyon különbözőek lehetnek. A nagyvárosokban élők számára a sima járda és a derékszögű utcák megkönnyítik a séta fizikai részét. Egy hegyi ösvényen gyalogolni már egészen más ügy: egy gyakorlott kiránduló számára minden egyes lépés új, és az előzőtől eltérő feladatot jelent: úgy kell följebb lépni, hogy az a legkedvezőbb legyen az egyensúly szempontjából, tekintetbe véve a test súlypontját, a lendületet, a felületet, amit majd a talp érint, legyen az föld, szikla, gyökerek, fű vagy faág. A tapasztalt gyalogló könnyedén és a lehető leggazdaságosabb mozgással halad még egy nehéz ösvényen is, és az, ahogyan lépéseit folyamatosan a terephez hangolja, fényt derít arra, milyen rendkívül kifinomult művelet az, melynek során a tömeg, a sebesség és a súrlódás egyidejű figyelembevételével kiválasztja a legjobb megoldást. Ezek a számítások természetesen jobbra automatikusak, és olyan hatást keltenek, mintha teljességgel intuitívak, csaknem ösztönösek lennének; ám ha a gyalogló nem szerez megfelelő információt a terepről, és nem sikerül folyamatosan alkalmazkodnia hozzá, akkor vagy elesik, vagy hamarosan elfárad. Lehet tehát, hogy a séta Én-tudat nélküli, valójában mégis nagyon intenzív, koncentrált figyelmet kívánó tevékenység.

A városban a terep önmagában nem nyújt kihívást, de a készségek kifejlesztésére más lehetőségek is akadnak. A tömeg által nyújtott társadalmi ingerek, a városi környezet történelmi és építészeti utalásai rendkívül változatossá tehetik a sétát. Vannak nézegethető kirakatok, megfigyelhető emberi arcok és hangok és érintkezési formák, amelyeken el lehet tűnődni. Némely sétáló arra specializálja magát, hogy kiválasztja a legrövidebb utat, mások pedig a legérdekesebb útvonalat részesítik előnyben; van, aki arra büszke, hogy óramű pontossággal járja be mindig ugyanazt az útvonalat, mások szeretik változtatni az úti célokat. Vannak, akik igyekeznek minél többet járni az utca napos oldalán télidőben és az árnyékoson nyáridőben. Vannak, akik úgy időzítik lépteiket, hogy pontosan akkor érjenek a kereszteződéshez, mikor a lámpa zöldre vált. Az öröm eme lehetőségei persze tudatos működés eredményeképp jönnek létre, és nem történnek meg azokkal, akik nem választanak célt. Ha valakinek nincsenek céljai és készségfejlesztő tervei, akkor a séta csak unalmas lötyögés.

A séta a legközönségesebb foglalatosságok egyike, de ha célunk van, ha uralmunk alatt tartjuk a folyamatot, akkor mélyen élvezetessé válik. Másfelől a sport és a testkultúra ezeregy kifinomult formája – a jógától a teniszen és a biciklizésen át a harcművészetekig – is lehet unalmas vagy kellemetlen, ha valaki úgy közelíti meg a helyzetet, hogy egyszerűen *muszáj* részt vennie ezekben a tevékenységekben csak azért, mert divatosak vagy jól tesznek az ember egészségének. Sok ember belekerül a taposó-malomba testgyakorlás közben – makacsul végzi, mert az edzésre szükség van, de élvezni nem élvezi egy csöppet sem.

Elkövetik a szokásos hibát, vagyis összekeverik a formai és a lényegi tulajdonságokat, és feltételezik, hogy csupán a konkrét valóság, az adott helyzet és esemény határozza meg, mit élnek át. Az ilyen emberek számára az, hogy elmennek valami divatos fitness-klubba tornázni, magától értetődően azt jelenti, hogy ott majd jól is érzik magukat. Azonban, ahogy már láttuk, az öröm nem attól függ, hogy *mit* csinálsz, hanem inkább attól, *hogyan*.

Egyik kutatásunk során feltettük a következő kérdést: akkor boldogabbak-e az emberek, amikor több anyagi forrást használnak fel szabadidős tevékenységük folyamán, vagy akkor, amikor önmagukból "fektetnek be" többet? Ezekre a kérdésekre próbáltuk megtalálni a választ az Élményértékelő Mintavételi Eljárással (angolul: Experience Sampling Method; rövidítve: ESM), amelyet a Chicagói Egyetemen fejlesztettünk ki. Ahogy már korábban leírtam, a módszer lényege az, hogy az emberek kapnak egy kis elektromos jelzőkészüléket meg néhány kitöltendő kérdőívet. Egy rádióadó a csipogót egy héten át naponta nyolcszor, rendszertelen időközönként megszólaltatja. Valahányszor a készülék felberreg, a válaszadók kitöltenek egy kérdőívet, amin jelzik, hol vannak, mit csinálnak és kivel, és osztályozzák lelkiállapotukat is egy hétfokú skála szerint, ami a "nagyon boldog"-tól a "nagyon szomorú"-ig terjed.

Az eredmények azt mutatták, hogy amikor az emberek olyan szabadidős tevékenységet folytattak, amely nagy anyagi ráfordítást igényelt – drága felszerelést, elektromos áramot vagy más mérhető energiaforrást, pl.: motorcsónakázás, autóvezetés vagy tévézés -, jelentősen *kevésbé* voltak boldogok, mint amikor olcsóbb szórakozási formákat választottak. Akkor voltak a legboldogabbak, amikor egyszerűen csak beszélgettek, amikor kertészkedtek, kötögettek vagy a hobbijukkal foglalkoztak; ezek a tevékenységek csak kevés anyagi forrást vesznek igénybe, s viszonylag több pszichikai energiát kívánnak, míg a külső forrásokat igénylő tevékenység gyakorta kevesebb figyelmet kíván, de általában kevésbé emlékeztet az élvezet is, amit nyújt.

A MOZGÁS ÖRÖMEI

A verseny- és szabadidős sportok nem kizárólagos eszközei az olyan fizikai tapasztalatoknak, melyek a testet használják fel örömforrásnak, hiszen a tevékenységek széles skálája képes ritmikus vagy harmonikus mozgással áramlatot elérni. Ezek közül a tánc valószínűleg a legősibb és a legjelentősebb mind közkedveltségét, mind lehetséges komplexitását tekintve. A legezártabb új-guineai törzstől kezdve a Bolsoj-ballett kitűnő tagjaiig a test válasza a zenére széles körben elismert és gyakorolt formája az örömszerző élményeknek.

Az idősebbek közül sokan bizarr és értelmetlen rituálénak tartják a diszkókban meg klubokban való táncot, pedig a tinédzserek számára fontos örömforrást jelent. Így beszélnek a táncparketten való mozgás örömről: "Ha már benne vagyok, akkor maga a mozgás az, ami különleges lebegést, örömet ad." "Valahogy fizikailag jól érzem magam tőle. ... Megizzadok, mintha lázam lenne; mintha eksztázisba esnék, amikor jól megy minden." "Mozogsz körbe a többiek között, és mozdulatoddal próbálsz kifejezni magad. Abban van minden. Testbeszéd, egyfajta kommunikációs eszköz... Amikor jól megy, akkor valóban a zene nyelvén beszélek, meg azoknak az embereknek a közös nyelvén, akik ott vannak." A tánc öröme gyakran olyan intenzív, hogy az emberek sokszor lemondanak a kedvéért más lehetőségekről. Itt egy jellegzetes vallomás azon táncosok egyikétől, akiket Massimini professzor csoportja interjúvolt meg Milánóban: "Kezdetből fogva balett-táncosnő akartam lenni. Nehéz volt nagyon: kevés pénz, sok utazás, és az anyám mindig dohog a munkám miatt. A tánc szeretete tartotta bennem a lelket. Most már része az életemnek, önmagamnak, olyan, ami nélkül nem tudnék élni." A csoportban levő hatvan hivatásos, házasulandó korban levő táncos közül csak hárman voltak házasok és csak egynek volt gyereke; a terhesség túlságosan nagy akadály a karrier szempontjából.

Ahogy már a sportnál mondtuk, nem kell valakinek hivatásos sportolónak lennie ahhoz, hogy a test kifejezőképességét kontrollálni tudja. Az amatőr táncosok épp olyan jól érezhetik magukat anélkül, hogy fölládoznának minden más céljukat a harmonikus mozgásért.

Vannak más olyan kifejezési formák is, amelyeknek az eszköze a test, ilyen a színészet és a pantomim. Az "Amerikából jöttünk" meg a hasonló társasjátékok azért olyan népszerűek, mert az emberek egy időre levethetik megszokott identitásukat és más szerepeket játszhatnak. Még a legügyetlenebb,

legostobább szereposztás is örömteli felszabadulás a mindennapi viselkedés sablonjai alól, kalandozás egy másik élet lehetséges birodalmába.

A SZEK MINT ÁRAMLAT

Amikor az emberek örömteli dolgokra gondolnak, elsősorban a szex jut az eszükbe. Ez egyáltalán nem meglepő, hiszen a nemiség általános jutalomértékkel bír, talán csak a túlélés és az evés-ivás szükséglete múlja fölül. A szexuális kapcsolat iránti vágy olyan erős, hogy elvonhatja a pszichikai energiát más, szükséges céloktól. Épp ezért minden kultúra nagy erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy a szexualitásnak korlátokat szabjon és megfelelő keretek közé terelje: számos komplex társadalmi intézmény csak azért létezik, hogy ezt a szükségletet megzabolázza. Az a mondás, hogy "a szerelem mozgatja a világot", csak finom utalás arra, hogy a legtöbb tettünk mögött közvetve vagy közvetlenül szexuális szükségletek húzódnak meg. Azért mosdunk meg, öltözködünk és fésülködünk, hogy vonzóak legyünk; sokan azért állnak munkába, hogy képesek legyenek eltartani egy partnert és egy háztartást; részben azért küzdünk hatalomért és státuszért, hogy csodáljanak és szeressenek bennünket. Tényleg mindig örömteli-e a szex? Mostanra az olvasó már kitalálhatja, hogy a válasz attól függ, mi történik a résztvevők tudatában. Ugyanazt a szexuális aktust át lehet élni fájdalmas, vérlázító, ijesztő, semleges, kellemes, élvezetes, örömteli vagy eksztatikus élményként – attól függően, hogyan illeszkedik bele valakinek a céljai közé. Lehet, hogy egy nemi erőszakot fizikailag nem lehet megkülönböztetni egy bensőséges szeretkezéstől, pszichológiai hatásuk szempontjából mégis egy világ választja el őket.

Biztonsággal kijelenthetjük, hogy a szexuális ingerek önmagukban általában élvezetesekek. Az, hogy genetikailag arra vagyunk programozva, hogy örömet leljünk a szexualitásban, az evolúció ügyes trükkje; így éri el, hogy az egyedek szeressék az olyan tevékenységeket, amelyek a faj fennmaradását biztosító megtermékenyítéshez vezetnek. Hogy valaki gyönyörűségét lelje a szexben, ahhoz csak megfelelő egészség és szándék kell; semmilyen speciális készségre nincs szükség, és az első élmények után kevés fizikai újdonsággal találja magát szemben az ember. Mint az összes többi örömforrással, a szexszel is úgy áll a helyzet, hogy ha nem alakítjuk át örömteli tevékenységgé, idővel könnyen unalmassá válik. Az eredeti tökéletes élményből vagy értelmetlen szertartás, vagy függőséghez vezető szokás válik. Szerencsére számos mód van arra, hogy a szexet örömtelivé tegyünk.

A szexualitás ápolásának egyik formája az erotika, amely a fizikai készségek fejlesztésére koncentrál. Bizonyos értelemben az erotika úgy viszonyul a szexhez, mint a sport a fizikai tevékenységhez. A Káma-Szutra és a hasonló, modern kézikönyvek segítenek az erotikus készségek kifejlesztésében; javaslatokat és célokat fogalmaznak meg, hogy a szexuális tevékenységet változatosabbá, érdekesebbé és kihívásokkal telítettebbé varázsolhassuk. A legtöbb kultúra kifinomult, gyakran vallásos színezetű módszereket dolgozott ki az erotika tanulására és gyakorlására. A korai termékenységi rítusok, a görög Dionüosz-misztériumok és a gyakori összefüggés a prostitúció és a papnők között csak néhány példa erre. Olyan, mintha a vallások korai szakaszában a kultúra magába olvasztotta volna a szexualitás nyilvánvaló vonzerejét, és olyan alapul használta volna, melyekre aztán összetettebb gondolat- és viselkedésmintákat építhet.

A szexualitás valódi jelentőségét azonban csak akkor nyeri el, amikor már beleépülnek a pszichológiai dimenziók is, nemcsak a pusztán fizikálisak vannak jelen. A történészek szerint a szerelem művészete viszonylag új, nyugati fejlemény. A görögök és a rómaiak szexuális gyakorlatában kevés kivételtől eltekintve nem volt túl nagy szerepe a romantikának. A vágyakozás, az érzelmek bevallása a szeretőnek, az udvarlás szertartása, melyek ma az intim kapcsolat elválaszthatatlan velejárói, csak a késő középkorban bukkantak fel a dél-francia kastélyokban lebzselő trubadúrokkal együtt. Az ő hatásukra terjedt el az "édes új stílus" Európa többi részén. A románc – a dél-francia újlatin kultúra talaján sarjadó udvarlási rítus – a lehetőségek valóságos kincsestárát nyitotta meg a szeretők előtt. Azok, akik ezeknek a követelményeknek képesek voltak megfelelni, a romantikát már nemcsak élvezetesnek, hanem örömtelinek is találták.

Más civilizációkban is megfigyelhető a szexualitás hasonló kifinomulása, nagyjából ugyanebben az időben. A japánok elképesztően sokoldalú hivatásos szeretőket neveltek; a gésáktól nemcsak azt várták el, hogy képzett zenészek, táncosok és színésznők legyenek, de azt is, hogy értékelni tudják a költészetet és a művészetet is. A kínai és indiai kurtizánok és a török odaliszkok ugyanilyen ügyesek és képzettek

voltak. Sajnálatos módon ez a professzionalizmus - noha magas szintre fejlesztette a szexuális élmények komplexitását – közvetlenül nemigen segítette hozzá az embereket, hogy az élmények minősége általánosan javuljon. A romantikus szerelem mindig is a fiatalságra korlátozódott és azokra, akiknek elég idejük és pénzük volt ahhoz, hogy elmerüljenek benne; a népesség nagy többségének a nemi élete minden kultúrában eléggé alacsony szinten zajlott. A "rendes" emberek az egész világon kevés energiát szentelnek a szexualitásnak, a szaporodásnak és az ahhoz kapcsolódó szokásoknak. A valódi romantika ebből a szempontból is sok hasonlóságot mutat a sporttal: az emberek ahelyett, hogy személyesen részt vennének benne, jobban szeretnek hallani róla vagy a "hivatásosokat" figyelni.

A szexualitás harmadik dimenziója akkor tárul föl, amikor már nemcsak fizikai gyönyört érzünk és a romantikus kapcsolat örömét tapasztaljuk meg, hanem valódi szeretetet érzünk partnerünk iránt. Ekkor megint új feladatok jelennek meg: hogy a partnerünket egyszeri és egyedi személyként tudjuk megbecsülni, megértsük őt és segítsünk céljai elérésében. A harmadik dimenzió felbukkanásával a szerelem olyan összetett folyamattá válik, ami akár egész életünkön át elláthat minket áramlat-élményekkel.

Eleinte nagyon könnyű örömet, sőt akár gyönyört lelni a szexben, hiszen fiatal korában akármelyik bolond képes beleszeretni valakibe. Az első randevú, az első csók, az első szeretkezés mind olyan új élményeket jelentenek, melyek a fiatalok akár hetekig is áramlat-állapotban tartják. Számos ember életében azonban ez az eksztatikus állapot csak egyetlenegyszer következik be; az "első szerelem" után egyetlen további kapcsolat sem annyira izgalmas többé. Különösen nehéz több éven át örömet lelni a szexben ugyanazzal az emberrel. Valószínűleg a többi emlősökhöz hasonlóan az emberek sem természetből monogám beállítottságúak. Lehetetlen, hogy a partnerek meg ne unják egymást, ha nem dolgoznak azon, hogy újabb és újabb tartalmakat fedezzenek föl egymás társaságában, és nem sajátítanak el megfelelő készségeket a kapcsolat gazdagítására. Eleinte a testi jellegű kihívások elegendőek az áramlat előidézésére, de ha a romantikus szerelem és a másik iránti szeretet nem fejlődik ki, akkor a kapcsolat előbbutóbb állóvízzé alakul.

Hogyan tartsuk életben a szerelmet? A válasz ugyanaz, mint bármely más tevékenységgel kapcsolatban. A kapcsolatnak komplexebbé kell válnia, hogy örömteli legyen, ehhez pedig a partnereknek új lehetőségeket kell felfedezniük önmagukban és egymásban. Hogy ezeket felfedezhessék, figyelmet kell szentelniük egymásnak – így megtudhatják, milyen gondolatok és érzések, milyen álmok lakoznak a partnerük lelkében és elméjében. Ez már önmagában is egy soha véget nem érő folyamat, egész életre elegendő feladat. Ha valaki már kezdi valóban megismerni a másikat, akkor sok együttes kaland vár rájuk: együtt utazni, ugyanazokat a könyveket olvasni, gyerekeket felnevelni, tervezgetni és aztán valóra váltani a terveket; minden cselekedet örömtelivé és jelentőségteljessé válik. Az apró részletek nem is fontosak, mindenkinek magának kell rájönnie, az ő helyzetéhez mi illik. Az alapelv a fontos: a szexualitás az élet bármely más területéhez hasonlóan úgy tehető örömtelivé, ha hajlandónak mutatkozunk átvenni felette az irányítást és úgy művelni, hogy egyre összetettebb tevékenység legyen belőle.

A TEST FELETTI VÉGSŐ URALOM: A JÓGA ÉS A HARC MŰVÉSZETEK

Ha a testről és a felette való uralom elsajátításáról esik szó, meg kell állapítanunk, hogy a keleti civilizációkhoz képest gyermekcipőben járunk. Amit a Nyugat a materiális energia felhasználása terén elért, azt India és a Távol-Kelet a tudat fölötti közvetlen uralom terén sajátította el. Hogy ezek közül a megközelítések közül önmagában egyik sem bizonyul ideális életvezetési programnak, azt világosan mutatja az a tény, hogy az indiaiak megszállottsága az önuralom technikáival kapcsolatban és a fizikai környezet anyagi kihívásainak teljes figyelmen kívül hagyása ahhoz vezetett, hogy tehetetlenség és apátia uralkodott el a források szűkössége és a túlnépesedés által térdre kényszerített népesség nagy részén. Másfelől azonban a Nyugat uralma a materiális energia felett azt kockáztatja, hogy amihez csak nyúl, azt azonnal gyorsan elfogyasztandó forrássá változtatja, és ezzel kimeríti a környezetet. A tökéletes társadalomnak egészséges egyensúlyt kell létrehoznia a spirituális és a materiális világ között. Mivel messze járnak a tökéletességtől, azt kell eltanulnunk a keleti vallásoktól, hogyan tegyünk szert a tudatunk feletti uralomra.

A test edzésének nagy keleti módszerei közül az egyik legrégebbi és legszerteágazóbb az a gyakorlatsor, aminek a neve hátha jóga. Érdekes sorra venni előnyeit, mert a jóga több területen is egybeesik azzal, amit az áramlat pszichológiájáról tudunk, és hasznos modellnek bizonyulhat mindenki számára, aki szeretné jobban irányítása alá vonni a pszichikai energiát. Nyugaton nem születtek a hátha-jóga-hoz hasonló rendszerek. Talán Szent Benedek vagy Szent Domonkos kolostori szabályai és persze Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatai járnak legközelebb ahhoz, hogy olyan mentális és fizikai gyakorlatokat rögzítsenek, amelyek alkalmasak a figyelem szabályozására, de még ezek is messze elmaradnak a jóga mögött.

Szanszkritul a jóga annyit tesz, hogy „járomba fogni”, ami a módszer céljára utal, vagyis hogy az egyént összekösse Istennel úgy, hogy először a test különböző részeit köti össze egymással, aztán a testet mint egészet dolgoztatja a tudattal együtt egy rendezett rendszer részeként. Hogy ezt a célt elérje, a jóga alapszövege, melyet Patandzsali állított össze körülbelül ezeröttszáz éve, a növekvő készségek nyolc szintjét írja le. Az első két szint az „etikai fekészülés”, attitűdök megváltoztatására irányul. Úgy is mondhatnánk, „a tudat rendezése”; a pszichikai entrópia visszaszorítása, mielőtt a tudat feletti uralmat tanítani kezdené. A gyakorlatban az első lépés, a *jama* azt kívánja, hogy az illető „tartóztassa meg magát” olyan cselekedetektől és gondolatoktól, melyek árthatnak másoknak – a hamisságtól, a tolvajlástól, a kéjvágytól, a fősvénységtől. A második lépcsőfok, a *nijama* az engedelmességet foglalja magában, vagyis a tisztaság, a tanulás és az Istennek való engedelmeskedés szokását, melyek segítenek a figyelmet meghatározott irányba terelni, megkönnyítve így a felette való uralmat.

A következő két fázis a testi felkészülést irányítja, olyan szokások kifejlesztését, melyek a jóga gyakorlóját – a jógit – képessé teszik arra, hogy felülemelkedjen az érzékek követelésein, és lehetővé teszik számára, hogy hosszan összpontosítson anélkül, hogy elfáradna vagy elkalandozna. A harmadik szakasz *ászanákból*, vagyis különböző ülés módok és pózok gyakorlásából áll; a gyakorló hosszú ideig marad ezekben a pózokban anélkül, hogy fáradtságot vagy kényelmetlenséget érezne. (Ez az, amit a nyugatiak mind jól ismernek valamilyen könyv címlapjáról, amelyen egy fickó valami pelenkaszzerű dologban fejen áll és a lábszárát összekulcsolja a nyaka mögött.) A negyedik fázis a *pránájama*, vagyis a légzés irányítása, ami segít ellazítani a testet és stabilizálja a légzés ritmusát.

Az ötödik fázis, amely az előkészítő gyakorlatokat és a valódi jógát elválasztja egymástól, a *pratyáhára* („visszahúzóadás”). Ebben a szakaszban meg lehet tanulni, hogyan vonjuk vissza figyelmünket a külső tárgyaktól az érzékszerveinkbe érkező jelek irányításával – hogy csak azt lássuk, halljuk és érezzük, amit be kívánunk engedni a tudatunkba. Már ebben a fázisban is látható, milyen közel áll a jóga célja az áramlat-tevékenységek céljához – ahhoz, hogy átvegye az uralmat afölött, ami az elmében történik.

Noha a hátralévő három fázis valójában már nem ennek a fejezetnek a körébe tartozik, mert tisztán mentális műveletek, nem pedig testi gyakorlatok segítségével irányítják a tudatot, mégis most tekintjük át őket – részben a folytonosság kedvéért, részben pedig azért, mert ezek a mentális technikák a korábbi testi gyakorlatokon alapulnak. A *dhárana*, a „belekapaszkodás” az a képesség, amellyel hosszú ideig képesek vagyunk egyetlen ingerre összpontosítani, és ilyenformán az előző állapot, a *pratyáhára* tükörképe; először azt tanuljuk meg, hogyan tartjuk a dolgokat tudatunkon kívül, aztán azt, hogy tartjuk őket benne. Az intenzív meditáció avagy a *dhjána* a következő lépés. Megtanulunk elfeledkezni Énünkéről egy olyan folytonos koncentrációban, ahol már nincs szükségünk az előző fázis külső ingereire sem. Végül a jógik elérheti a *szamádhit*, az Én összeszedettségének legvégső állapotát, amikor a meditáló és a meditáció tárgya eggyé válnak. Azok, akik eljutottak idáig, úgy írják le a *szamádhit*, mint életük legörömtelibb élményét.

A jóga és az áramlat közötti hasonlóság rendkívül erőteljes; tulajdonképpen gondolhatunk a jóga-ra úgy is, mint egy rendkívül átgondoltan megtervezett áramlat-tevékenységre. Mindkettő az összpontosítás, vagyis a test feletti uralom segítségével szeretne elérni egy olyan örömteli állapotot, melyben az Én teljességgel el tud feledkezni saját magáról. Vannak azonban olyan kritikusok, akik inkább a jóga és az áramlat között fellelhető különbségeket hangsúlyozzák. A legnagyobb eltérés az, hogy míg az áramlat az Én erősítésére törekszik, addig a jóga és sok más keleti technika éppen az eltörlésére. *Aszamádhí*, a jóga gyakorlatok utolsó állomása a nirvána küszöbe, ahol az egyedi Én beleolvad egy egyetemes erőbe, mint ahogy a folyó beleömlik az óceánba. Lehet tehát azzal érvelni, hogy a jóga és az áramlat végeredménye gyökeres ellentétben áll egymással.

Ez az ellentét azonban inkább csak mondvacsinált, mint valódi. Végül is a jóga nyolc állomásából hét azzal foglalkozik, hogy a tudat feletti uralom egyre magasabb szintű készségeit építse fel gyakorlójában. Lehet, hogy a *szamádhi*, és az állítólag utána következő felszabadulás már nem is olyan lényeges – és inkább tekinthetőek az előző hét szakaszban végzett tevékenység visszajelzésének, ahogy a hegy csúcsa is csak azért fontos, hogy a hegymászást, a vállalkozás valódi célját igazolja. Egy másik érv a két folyamat hasonlósága mellett az, hogy a jóginak még a felszabadulás legvégső állapotában is fenn kell tartania az uralmat a tudata felett. Az Énjét nem tudná feladni, ha nem lenne teljesen a hatalmában a feladás pillanatában is. Lemondani az Énről összes ösztönével, szokásával és vágyával együtt olyan természetellenes cselekedet, hogy csak olyasvalaki képes rá, aki önmagát a legteljesebb mértékig uralni tudja.

Épp ezért ésszerű úgy tekinteni a jógát, mint az áramlat-élmény felidézésének egyik legrégebb és legrendszeresebb módszerét. Annak részletei, hogy *hogyan* jön létre ez az élmény, a jógában éppúgy egyediek, ahogy egyedi módon épül fel minden áramlattevékenység a horgászástól kezdve az autóversenyig. Mivel a jóga olyan kulturális erő terméke, melyek a történelem folyamán csak egyetlenegyszer bukkantak fel, magán hordja annak a helynek és kornak a bélyegét, ahol és amiben megalkották. Hogy a jóga „jobb” módja-e a tökéletes élmény előidézésének, mint a többi, azt nem lehet eldönteni kizárólag a jóga érdemei alapján – össze kell vetni a befektetett erőfeszítéseket más lehetőségekkel összehasonlítva. Megéri-e a jóga nyújtotta kontroll lehetősége a pszichikai energia olyan fokú befektetését, amit az elsajátítása kíván?

A keleti tanok Nyugaton népszerűvé vált másik csoportja az úgynevezett „harcművészetek”. Ezeknek is több változatuk van, és mintha minden évben egy újabbal bővülne a csoportjuk. Ide tartozik a dzsúdó, a dzsiu-dzsicu, a karate, a kung fu, a tae-kwondo, az aikido, a Tai Chi Chuan – az összes fegyver nélküli harc Kínából eredő formái –, valamint a kendo (vívás), kyudo (íjászat) és a ninjutsu, melyek inkább japán eredetűek.

Ezekre a harcművészetekre nagy befolyással volt a taoizmus és a zen-buddhizmus, és ezért nagy hangsúlyt helyeznek a tudatformáló készségekre is. A keleti harcművészetek egyformán igyekszenek a tanítványok lelki és szellemi állapotát is átformálni ahelyett, hogy mint a nyugatiak, csak a testi teljesítményre helyeznék a hangsúlyt. Keleten a harcos azért küzd, hogy elérje azt a pontot, amikor villámsebessé tud cselekedni az ellenféllel szemben anélkül, hogy gondolkodnia kellene azon, milyen támadó vagy védekező mozdulatokat kell megtennie. Akik erre képesek, azt állítják, hogy a harc örömteli művészi teljesítménnyé lesz, mely közben a test és az elme mindennapjainkban tapasztalható kettéválása eltűnik, és helyébe az elme harmonikus egy pontra irányulása lép. Úgy tűnik, helyes lépés, ha a harcművészeteket az áramlat egy különleges formájának tekintjük.

ÁRAMLAT AZ ÉRZÉKSZERVEKEN KERESZTÜL: A LÁTÁS ÖRÖME

Könnyű azt a tényt elfogadni, hogy a sport, a szex, de még a jóga gyakorlása is örömteli lehet. Nem sok ember lép azonban túl ezeken a fizikai tevékenységeken, hogy a test más szerveinek csaknem határtalan lehetőségeit felfedezze, noha bármilyen információ, amit az idegrendszer fel tud dolgozni, gazdag és változatos áramlat-élményekre ad alkalmat.

A látást például leggyakrabban csak úgy használják, mint valami távoli jelzőrendszert, amely segít abban, hogy nehogy rálépjünk a macskára vagy hogy megtaláljuk a kocsikulcsot. Néha engedélyezzük magunknak, hogy egy kicsit „legeltessük szemünket” valami kellemes látványon, de nem műveljük tudatosan ezt a képességünket. A látás pedig folyamatosan képes biztosítani az örömteli élményeket. Menandrosz, az ókori költő csodálatosan fejezte ki, milyen gyönyörűséget jelenthet a természet megfigyelése: „A nap, mely mindannyiunkra süt, a csillagok, a tenger, a felhők folyama, a tűz szikrái – akár száz évet élsz, akár csak néhányat, nem láthatsz náluk csodálatosabbat.” A vizuális művészetek fejlesztik legjobban ezeket a készségeket. Itt van néhány idézet a művészetben elmerült emberek tollából arról, milyen érzés valóban *lát*ni. Az első egy kedvelt festménnyel való csaknem zen-szerű találkozást mesél el, és hangsúlyozza, a rend milyen örömdórája zeng fel, ha meglátunk egy olyan műalkotást, amely megtestesíti a vizuális harmóniát: „Ott van az a csodálatos Cézanne-festmény, a »Fürdőzők« a Philadelphia Múzeumban, amelyről egyetlen pillantás után érzed, hogy milyen csodálatos a szerkezete – nem feltétlenül racionális,

de mégis, az az érzés környékez, hogy a dolgok valahogy összeállnak... Így teszi lehetővé számodra a műalkotás, hogy hirtelen értékelné kezd, hogy megértse a világot. Hogy érezd, hol van a helyed a világban, hogy mi olyan csodálatos egy nyári napon a fürdőzőkben a folyó partján, vagy azt, hogy hirtelen elengedd magad, és megértse a világhoz való viszonyodat..."

Egy másik műértő az esztétikai áramlat-élmény megrázó testi jellegéről beszél, ami olyan, mint amikor valaki fejest ugrik egy jéghideg tóba:

Amikor olyan alkotást látok, amely közel tud kerülni a szívemhez, ami valóban nagyszerű, a reakcióm kifejezetten furcsa, nem is mindig felpeszditő. Inkább olyan, mintha jó erősen gyomorszájon vágott volna valaki. Hányingerem lesz. Túlcsapnak rajtam az érzéseim, kívül kell kerülnöm az egészen, le kell hűtenem magam, és tudományosan megközelítenem, nem pedig minden idegszállammal nyitottan, sérülékenyen... Miután lehiggadtam és megemésztettem minden apró részletet, minden kis árnyalatot, akkor jön a teljes hatás. Az igazi műalkotást bárhol felismered és minden érzékszervedet felkora-bácsolja, nemcsak vizuálisan, hanem intellektuálisan és érzékszervileg is.

Nemcsak a nagy műalkotások kelhetnek ilyen intenzív áramlatérezést; a gyakorlott szemnek még a legmindennapibb látvány is lehet gyönyörűség. Egy olyan férfi meséli, aki Chicago egyik kertvárosában lakik, és minden reggel a magasvasúttal megy munkába:

Egy ilyen napon, mint a mai, vagy amikor kristálytisztá az idő, csak ülök a vonaton és elnézek a háztetők felett, mert olyan csodálatos látni a várost, ott lenni fölötte – ott lenni, de mégsem benne, látni ezeket a formákat és alakokat, a gyönyörű régi épületeket, sok közülük teljesen romos, és egyszerűen kápráztató, amit érzek, egészen különös... Bejövök és azt mondom, "olyan volt ma reggel munkába jönni, mintha egy Sheeler festményen jöttem volna keresztül"; mert ő festett háztetőket meg ilyeneket valami nagyon letisztult, pontos stílusban... Gyakran megtörténik, hogy valaki, aki csak a vizuális kifejezőeszközökön keresztül képes gondolkodni, a világot is így látja. Mint mikor egy fényképész felnéz az égre, és azt mondja: "Ez egy Kodachrome ég. Ez az, Uram – már majdnem olyan jó vagy, mint a Kodak."

Világos, hogy sok gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy valaki ilyen fokon merítsen érzéki gyönyört a látásból. Az embernek elég sok pszichikai energiát kell befektetnie abba, hogy szép látványokra és művészeti alkotásokra találjon, mielőtt felismerhetné egy háztető Sheeler-szerűségét. De ez érvényes minden áramlat-tevékenységre: a szükséges készségek kiművelése nélkül nem várhatunk semmitől sem igazi örömet. Más tevékenységekkel összehasonlítva azonban a látásnak megvan az az előnye, hogy azonnal elérhető (noha sok művész panaszkodik arra, hogy az emberek "egyszerűen vakok"), így hát különösen nagy kár ezt a képességet kihasználatlanul hagyni.

Ellentmondásnak tűnhet, hogy az előző részben azt fejtettük, hogy a jóga azáltal idéz elő áramlatot, hogy megtanít nem látni a szemünkkel, most pedig azt tanácsoljuk, használjuk a szemünket az áramlat eléréséhez. Ez csak azok számára jelent ellentmondást, akik szerint a magatartásmód a lényeges, nem pedig az élmény, amelyhez elvezet. Nem számít, hogy a látásra vagy a nem-látásra összpontosítunk-e, amíg képesek vagyunk irányításunk alatt tartani azt, ami velünk történik. Ugyanaz az ember reggel meditál és kizár minden érzékszervi tapasztalatot, délután pedig egy gyönyörű műalkotást szemlél; mindkét alkalommal ugyanúgy az elragadtatás érzése töltheti el.

A ZENE ÁRAMLATA

Minden általunk ismert kultúra kiterjedt módon felhasználja azt, hogy a hangok bizonyos, fület gyönyörködtető elrendezése jobba teheti az életet. A zene egyik legősibb és talán legnépszerűbb szerepe, hogy a hallgatók figyelmét a kíváncsú lelkiállapotnak megfelelő mintába rendezze. Így hát van tánczene, van zene esküvőre, temetésre, vallásos és hazafias alkalmakra; van olyan muzsika, amely romantikus hangulatba hoz, és olyan, amely megkönnyíti a katonáknak, hogy rendezett sorokban meneteljenek.

Amikor a közép-afrikai Ituri erdőben lakó pigmeusokra rossz idők jártak, feltételezték, hogy ez annak a következménye, hogy az egyébként jóindulatú, általában minden szükségletüket kielégítő erdő véletlenül mély álomba merült. A törzs vezetői tehát kiásták a földbe temetett szent kürtöket, és néhány napig éjjel-nappal fújták őket, hogy felébresszék az erdőt, és az újra gondoskodjon róluk.

Az a mód, ahogy a zenét az Ituri erdőben használják, mindent elárul az emberi világban betöltött szerepéről. Lehet, hogy a kürtök nem ébresztik fel a fákat, de ismerős hangjuk megnyugtatja a

pigmeusokat, hogy a segítség úton van, és így bizakodva tekinthetnek a jövőbe. A legtöbb zene, amely manapság szétárad a walkmanekből és a magnókból, hasonló szükségleteket elégít ki. A tizenéveseknek, akik kialakulóban lévő, törekeny személyiségüket érő folyamatos fenyegetések között egyensúlyoznak egész nap, különösen nagy szükségük van a megnyugtató mintába rendeződött hangokra, hogy tudatukban vissza tudják állítani a rendet. Ugyanígy vannak ezzel időnként a felnőttek is. Egy rendőr azt mondta: "Ha nem kapcsolhatnám be az autómban a rádiót, amikor hazafelé indulok egy letartóztatásokkal teli és állandó rettegéssel töltött nap után, hogy mikor lőnek belém, talán bele is örülnék."

A zene rendezett audióális információ, amely segít rendszert teremteni a hozzá forduló elmében, csökkenti a pszichikai entrópia, vagyis a tudatzavar mértékét, ami akkor jelenik meg, ha a rendezetlen információ ellentétbe kerül a céljainkkal. A zenehallgatás elhessegeti az unalmat és a szorongást, és ha komolyan odafigyelünk rá, áramlat-élményt is előidézhet.

Néhányan úgy vélik, hogy a technikai haladás jobbra tette az életet pusztán azzal, hogy általa könnyen elérhetővé vált a zene. A tranzistoros rádiók, a CD-lemezek, a sztereómagnók akár huszonnégyszer órán át egyfolytában ontják magukból a kristálytiszt minőségben felvett zenét. A jó zenének ez a folyamatos elérhetősége állítólag sokkal gazdagabbá teszi az életünket. Ez az érv csak azért nem állja meg a helyét, mert megint összetéveszti a magatartást az élménnyel. Lehet, hogy egy napokon át hallgatott konzervzene élvezetesebb, mint egy hetek óta várt egyórás élő koncert, de lehet, hogy nem az. Nem a zene *hallásától*, hanem *hallgatásától* lesz életünk jobb. A háttérzenét halljuk, de nemigen figyelünk oda, az meg végképp ritkán fordulhat elő, hogy valakinek áramlat-élménye legyen tőle.

Ahogy minden mással, a zenével is az a helyzet, hogy ha örömet akarunk lelteni benne, oda kell figyelniük rá. A hangfelvételek talán túlságosan is elérhetővé teszik, magától értetődő, hogy bármikor bármit hallgathatunk – és ez csökkentheti azt a képességünket, hogy élvezetet találjunk benne. Mikor még a hangtechnika nem állt ilyen magas szinten, egy élő koncert olyan áhítatot keltett, mint a zene abban az időben, amikor még vallási szertartások része volt. Nemcsak egy szimfonikus zenekar, hanem még a falusi zenészek is emlékeztetnek rá, milyen rejtélyes képesség a hangok harmonikus összefűzése. Az ember minden ilyen eseménynek felfokozott várakozással nézett elébe, azzal a tudattal, hogy éberem kell figyelnie, mert az előadás egyedi és soha többé meg nem ismételhető.

A mai közönség az élő előadásokon – például a rock-koncerteken – továbbra is bizonyos mértékig részesül a zene rituális jellegéből; kevés más példa van arra, hogy sok ember egyszerre nézze ugyanazt az eseményt, közösek legyenek érzéseik és gondolataik és ugyanazt az információt dolgozzák fel. Az ilyen együttes részvétel idézi elő a közönségben azt az állapotot, amit Emile Durkheim "kollektív pezsgés"-nek nevezett; az az érzés, hogy az ember egy konkrét, valóban létező csoporthoz tartozik. Durkheim szerint ez az érzés rejlik a vallásos érzület legbelsejében is. Egy élő koncert segít a zenére összpontosítani, és valószínűbb, hogy az áramlat egy koncerten fog felkapni minket, nem pedig a hangfelvétel hallgatása közben.

Azzal érvelni, hogy az élő zenét velünk születetten jobban élvezzük, mint a hangfelvételt, legalább olyan elhibázott lenne, mint a fordítottja. Bármilyen hang lehet örömforrás, ha megfelelő figyelmet szentelünk neki. Valójában, ahogy a yaqui indián varázsló tanította az antropológus Carlos Castanedának, ha odafigyelünk, még a hangok közötti szünetektől is borsózni fog a hátunk.

Sok olyan embernek van hatalmas lemezgyűjteménye tele a világ legjobb zeneműveivel, aki nem élvezi a muzsikát. Néha-néha meghallgat valamit, dicséri a hangok tisztaságát, aztán az egész nem is érdekli többé – addig, míg még újabb, még jobb hifitorony vásárlására nem szánja el magát. Azok viszont, akik örömet találnak a zenében, kifinomult technikákkal szerzik meg az áramlat élményét. Először is külön időt jelölnek ki a zenehallgatásra, és ha elérkezik, mélyítik koncentrációjukat azzal, hogy elsötétítenek, kedvenc székükbe ülnek le vagy bármilyen figyelemösszpontosító szertartást végeznek. Gondosan eltervezik, milyen zenedarabot fognak lejátszani és célokat tűznek ki maguk elé.

A zenehallgatás kezdetben *érzékszervi* élmény. Ebben a fázisban az ember a hangoknak azon tulajdonságaira reagál, amelyek kellemes, idegrendszerébe genetikusan kódolt fizikai reakciókat váltanak ki belőle. Mindannyian fogékonyak vagyunk bizonyos akkordokra – a fuvola zokogása, a kürt harsogása úgy tűnik, általános vonzerővel rendelkezik. Különösen a dobok ritmusára avagy a basszusra vagyunk érzékenyek – ez az a ritmus, amelyen a rockzene alapszik –, és amely valószínűleg édesanyánk méhén belül hallgatott szívverésére emlékeztet bennünket.

A zenei élmény következő szintje a hallgatás *analóg* módja. Ebben az állapotban megtanulunk a hangminták alapján érzéseket és képeket előhívni magunkból. A panaszos szaxofonszólót hallgatva olyan, mintha a préri felett gyülekező viharfelhőket bámulnánk lenyűgözve; a Csajkovszkij-darab pedig a behavazott erdőben tovasikló, csilingelő szánt idézi élénk. A populáris dalok persze a végsőig kiaknázzák az analóg hallgatásmódot azzal, hogy a dalszövegekkel rávezetik a hallgatót arra, hogy milyen hangulatot vagy történetet jelenít meg a zene.

A zenehallgatás legkomplexebb módja az *analitikus* mód. Ebben a fázisban a figyelem a zene strukturális elemeire irányul az érzékekre vonatkozó benyomások vagy az elbeszélő jelleg helyett. Zenehallgatási készségünk ezen a ponton magában foglalja azt a képességet, hogy felismerjük a zenemű belső rendjét és azt, milyen eszközökkel éri el a szerző a harmóniát. Ide tartozik az előadásmód és a hangzás kritikai érzékelése is, hogy össze tudjuk hasonlítani a zeneművet ugyanannak a zeneszerzőnek korábbi vagy későbbi műveivel, vagy más zeneszerzőkével, akik ugyanabban az időszakban alkottak, valamint össze tudjuk hasonlítani a zenekart vagy a karmestert saját korábbi vagy későbbi előadásával vagy mások interpretációival. Az analitikus hallgatók gyakran összehasonlítják ugyanannak a blues-nótának több változatát; vagy azzal az elhatározással ülnek le meghallgatni valamit, hogy "na lássuk, miben különbözik a Hetedik szimfónia második tétele von Karajan 1975-ös és 1963-as felvételén", vagy "vajon tényleg jobbak-e a Chicagói Szimfonikusok rézfúvósai, mint a berlinieké?". Miután ilyen célokat tűzött ki maga elé, a hallgató egy aktív élmény részesévé válik, ami folyamatos visszacsatolást biztosít (mint például "von Karajan lelassult", "a berlini rézfúvósok pontosabbak, de nem olyan lágyak"). Ahogy valaki kifejleszti az analitikus zenehallgatási készséget, ezzel egyenesen arányosan nőnek lehetőségei a muzsika élvezetére.

Eddig csak azt tárgyaltuk, hogyan keletkezik az áramlat-élmény a zenehallgatásból, de még nagyobb lehetőségek nyílnak azok előtt, akik maguk is megtanulnak zenélni. Apolló szelídítő ereje lantjátékában rejtett, Pán extázisba ragadta hallgatóit a sípjával, Orfeusz pedig a halálnak is megálljt parancsolt a zenéjével. Ezek a legendák mind arról szólnak, hogy kapcsolat áll fenn a hangok harmóniába rendezésének képessége és a társadalmi rend általánosabb, elvontabb harmóniája, vagyis a civilizáció között. Platón, aki tisztában volt ezzel a kapcsolattal, úgy gondolta, a gyerekeket legelőször zenére kell tanítani; miközben a kellemes ritmusokra és harmóniákra figyelnek, egész tudatuk rendezetté válik.

A mi kultúránk egyre kevésbé tartja fontosnak a gyerekek zenei nevelését. Ha az iskolai költségvetést meg kell kurtítani, a zenei képzés az első, amely áldozatul esik (a művészeti órákkal meg a testneveléssel együtt). Elkedvetlenítő, hogy erre a három alapvető készségre, amelyek oly fontosak az élet minőségének javítása szempontjából, általában mint haszontalan ballasztra tekint a jelenlegi oktatási rendszer. Mivel a gyerekeket megfosztják az igazi zene élményétől, olyan tizenévesek válnak belőlük, akik fokozottan igyekeznek behozni addigi lemaradásukat, és hatalmas mennyiségű pszichikai energiát fektetnek a saját zenéjükbe. Rockzenekarokat alakítanak, kazettákat és lemezeket vesznek és egy olyan szubkultúra foglyaivá válnak, amely nem sok lehetőséget kínál a tudat komplexebbé tételére.

Probléma még abból is lehet, ha a gyerekeknek *tanítanak* ugyan zenét, de a hangsúly a teljesítményen van, s nem azon, amit átélnek. Azokat a szülőket, akik hegedülni taníttatják gyereküket, általában nem az érdekli, hogy a gyerek tényleg élvezi-e a játékot, hanem azt akarják, hogy elég jól játsszon ahhoz, hogy magára vonja a figyelmet, díjakat nyerjen és végül fellépjen a Carnegie Hallban. Ezzel aztán át is fordítják a zene élvezetét annak az ellenkezőjére, mint amiért létrejött: a pszichikus rendetlenség forrása lesz. A szülők elvárásai a zenével kapcsolatos magatartás felé irányulnak, ezért súlyos stresszt keltenek, néha pedig teljesen össze is törhetik a gyereket.

Lorin Hollander, a zongorista csodagyerek, akinek tökéletességre törekvő apja Toscanini zenekarában volt első hegedűs, egyszer elmesélte, hogy milyen extázist érzett, valahányszor egyedül játszhatott a zongoráján, és hogyan kezdett el reszketni félelmében és idegességében, mikor a tőle oly sokat követelő felnőtt tanárai is vele voltak. Serdülőkorában egy koncert közben görcsöt kaptak az ujjai, és utána évekig nem tudta kinyitni összerándult kezét. Valami tudatalatti mechanizmus úgy döntött, hogy megszabadítja a szülők folytonos kritikájától származó fájdalomtól. Miután Hollandernek sikerült felépülnie ebből a pszichoszomatikus bénulásból, annak szenteli az idejét, hogy hozzá hasonlóan tehetséges fiatal zenészeknek segít megtanulni úgy élvezni a zenét, ahogy azt kell.

Noha legjobb, ha még fiatalon megtanulunk játszani egy hangszeren, de soha nem késő elkezdni.

Vannak zenetanárok, akik felnőtt diákokra specializálódtak, és sok olyan sikeres üzletember van, aki ötvenéves korában kezd el zongorázni. Egy kórusban énekelni vagy egy amatőr, húros hangszereken játszó zenekarhoz csatlakozni a két legpompásabb módja annak, hogy másokhoz társulva élvezhessük képességeinket. A személyi számítógépekhez ma már vannak olyan számítógépes programok is, amelyek megkönnyítik a zeneszerzést, és azonnal meg is hallgathatjuk, hogyan hangzana a darab zenekari előadásban. Ha valaki megtanulja, hogyan kell harmonikus hangzatokat létrehozni, az nemcsak örömmel tölti el, de, mint bármely másik összetett készség elsajátítása, az Énjét is erősíti.

AZ ÍZLELÉS ÖRÖMEI

Gioacchino Rossini, a *Tell Vilmos* és más operák szerzője jól meg tudta ragadni, mi a kapcsolat a zene és az étel között: "Ami a szerelem a szívnek, az az étvágy a gyomornak. A gyomor az a karmester, aki vezeti és életre kelti érzelmeink zenekarát." Ha a zene befolyásolja az érzéseinket, elmondhatjuk, hogy ugyanezt teszi az étel is, és a világ nagy nemzeti konyhái ezen a felismerésen alapulnak. Ugyanezt a zenei hasonlatot visszahangozza Heinz MahlerLeibnitz, a nagy német fizikus, aki több szakácskönyvet is írt: "Az otthoni főzőcskézés öröme olyan egy vendéglőben elköltött ebédrel összehasonlítva, mint amikor a nappaliban játszunk egy vonósnégyest, nem pedig egy koncertet hallgatunk."

Az amerikai történelem első néhány száz évében az ételek elkészítését a "csak semmi felhajtás" jelszava jellemezte. Még huszonöt évvel ezelőtt is az volt az általános álláspont, hogy meg kell ugyan "tömní a gyomrunkat", de nem szabad dekadens módon túl nagy jelentőséget tulajdonítani neki. Az elmúlt két évtizedben azonban ez a nézet teljesen megváltozott, és a korábban ferde szemmel nézett gasztronómiai jártasság végre polgárjogot nyert. Most már vannak az Államokban is ételbolondok és borszakértők, akik az íny örömeit olyan komolyan veszik, mint egy vadonatúj vallási szertartást. Virágzanak a gasztronómiai magazinok, a szupermarketek fagyasztópultjai roskadoznak az ezoterikus ételkülönlegességektől, és egymást követik a különféle szakácsműsorok a tévében. Nem is olyan régen az olasz vagy a görög konyha számított az egzotikus konyhaművészet netovábbjának; ma az ember kiváló vietnami, marokkói vagy perui vendéglőket talál az ország olyan területein is, ahol egy nemzedékkel korábban több száz mérföldes körzetben se lehetett marhasültnél és sült krumplinnál egyebet kapni. Azok közül az életmódbeli változások közül, melyek az Egyesült Államokban bekövetkeztek az elmúlt évtizedekben, kevés olyan meglepő akad, mint az étkezéssel kapcsolatos 180 fokos fordulat.

Az étkezés ugyanúgy az idegrendszerünkbe beépített örömforrás, mint a szex. Az elektronikus csipogókkal végzett ESM-kísérletek azt mutatták, hogy az emberek még a mi magas fokon iparosodott városi társadalmunkban is az étkezések idején a legnyugodtabbak és legboldogabbak – noha az asztalnál hiányzik az áramlat-élmény némelyik jellemzője, mint például a magas fokú összpontosítás, az erő és az önbecsülés érzése. Előbb-utóbb azonban minden kultúrában művészet lesz az egyszerű kalóriafelvételből, és nemcsak érzéki élvezetet, de örömet is okoz. A történelem folyamán az ételkészítés körülbelül ugyanazoknak az elveknek megfelelően fejlődött, mint a többi áramlat-tevékenység. Az emberek először megragadták a cselekvési lehetőségeket (ez esetben felfedezték, mi ehető a környezetükben), és a gondos figyelem eredményeképpen egyre finomabb és finomabb megkülönböztetéseket tudtak tenni az alapanyagok tulajdonságai közt. Felfedezték, hogy a só tartósítja a húsféléket, hogy a tojás kiváló kötőanyag és panírozásra is alkalmas, hogy a fokhagymának – noha önmagában erőteljes az íze - gyógyhatása van, és mértékkel alkalmazva gazdagítja az ételek ízét. E fontos ismeretek birtokában elkezdődhetett a kísérletezés és a legkellemesebb íz kombinációk összeállítási elvének kidolgozása. Ezekből az elvekből lett aztán a konyhaművészet, és vidékenkénti eltérések tisztán mutatja, milyen végtelenül sokféle áramlat-élmény idézhető elő az ehető alapanyagok viszonylag szűk skáláján belül is.

Az ételkészítésben megmutatkozó kreativitást nagyrészt a fejedelmek kifinomult ínye sarkallta. Xenophón - talán némileg túlozva – azt írja Nagy Küroszról aki körülbelül kétezeröt száz éve uralkodott Perzsiában: "...Perzsia királyának emberei bejárják az egész földet, hogy ínyének tetsző italokkal kedveskedjenek neki, és tízezer ember gondoskodik szüntelen finom étke elkészítésén." Az étellel való kísérletezés azonban nem korlátozódott az uralkodó osztályokra. A kelet-európai parasztlányok például nem mehettek addig férjhez, amíg nem tanultak meg az év minden napjára más-más levest

főzni.

A ínycsont konyhaművészet egyre nagyobb népszerűsége ellenére a mi kultúránkban sok ember még mindig alig figyel arra, hogy mit tesz a szájába, és ezzel az örömök egész tárházától fosztja meg magát. Hogy az étkezést biológiai szükségszerűségekből áramlatélménnyé tegyék, oda kell figyelnünk arra, mit eszünk. Megdöbbenő és egyben elkésztő is, mikor a vendégek képesek úgy elpusztítani egy remek vacsorát, hogy figyelemre sem méltatják érdemeit. Micsoda élmények vesznek el az ilyen érzéketlenség miatt! Mint bármilyen más készség, az ízlelés képességének fejlesztése is pszichikai energiát kíván, de ez az energia sokszorosan megtérül az élmény komplexitásában. Azok az emberek, akik valóban szeretnek enni, idővel érdeklődni kezdenek egy bizonyos nemzet konyhaművészetéről, megismerkednek a történetével és a sajátosságával. Megtanulnak azon a "nyelven" főzni, nemcsak egy-egy étel elkészítését sajátítják el, hanem az adott régió konyhaművészetét képviselő teljes repertoárt. Ha a közel-keleti ételek specialistái, akkor megtanulnak *hummus* készíteni és tudják, hol lehet friss tahinit vagy padlizsánt kapni. Ha a velencei ételeket kedvelik, akkor megtanulják, milyen kolbász illik a polentához és milyen fajta garnélarákkal lehet hitelt érdemlően helyettesíteni a scampit.

Mint minden más testi készséghez kapcsolódó áramlat-élmény – a sport, a szex és a vizuális-esztétikai élmények – az ízlelés képessége is csak akkor vezet örömhöz, ha az ember uralma alatt tartja a tevékenységet. Ha azért akarunk ínycsonttá vagy borszakértővé válni, mert ez "menő" dolog, és külső elvárásoknak engedelmessé válunk, akkor könnyen megkeseredhet a falat a szánkban. A művelt íny azonban csak akkor kínál meg bennünket áramlattal, ha a kíváncsiság és a kalandvágy hajt bennünket a főzéshez és az evéshez, a tét az ételek rejtelseinek a felfedezése, magának az élménynek a kedvéért, nem pedig szakértelmünk fitogtatása.

A konyhaművészet örömeinek másik veszélye – nyilvánvaló a párhuzam a szexszel –, hogy könnyen függővé válhatunk tőle. Nem véletlen, hogy a falánkság és a bujaság egyaránt szerepel a hét főbűn között. Az egyházatyák jól tudták, hogy a test örömeivel való visszaélés könnyen elszívja a pszichikai energiát más céloktól. A puritánoknak az örömmel szemben tanúsított ellenszenvé abban az érthető félelemben gyökerezik, hogy ha az emberek belekóstolnak abba, aminek a vágya velük született, akkor egyre többet akarnak majd belőle, és szenvedélyük kielégítése egyre kevesebb időt hagy nekik a mindennapi tevékenységekre.

Erényeket azonban nem lehet elfojtással szerezni. Amikor valaki azért korlátozza magát, mert fél, az élete szükségszerűen beszűkül, merev és védekező lesz, Énje nem fejlődik tovább. Az életet csak a szabadon választott, önmagunk felett gyakorolt fegyelem segítségével élvezhetjük úgy, hogy megmaradunk az ésszerűség határai között. Ha valaki nem azért tanulja meg kordában tartani ösztönös vágyait, mert *muszáj*, hanem azért, mert így *akarja*, akkor anélkül juthat élvezetekhez, hogy függővé válna. Egy fanatikus ínycsonttá éppen olyan unalmas önmaga és mások számára is, mint az az aszkéta, aki mindent megtagad magától. A két szélsőség között azonban sok más lehetőség van arra, hogy jobbat tegyünk az életünkért.

A vallások metaforikus nyelvén sokszor hívják az emberi testet "Isten templomának" vagy a "kegyelem edényének"; olyan kép ez, mely még egy ateista számára is hordoz üzenetet. Az emberi testet felépítő sejt- és szervrendszerek olyan eszközt adnak a kezünkbe, amely lehetővé teszi, hogy érintkezzünk a világegyetem többi részével. A test olyan, mint egy érzékeny készülékekkel megrakott szonda, ami annyi információt próbál összeszedni a világegyetem legtávolabbi sarkaiból is, amennyit csak tud. A testünkön keresztül kapcsolódunk egymáshoz és a világ többi részéhez. Ez a kapcsolat annyira nyilvánvaló, hogy sokszor elfeledkezünk arról, mennyi örömet lelhetünk benne. Testünk fizikai felépítése oly módon fejlődött ki, hogy érzékszerveink használata kellemes élményt nyújt, és egész lényünk harmonikus állapotba kerül tőle.

A test áramlatkeltő lehetőségeit viszonylag könnyű felismerni. Sem különleges képességek, sem sok pénz nem kell hozzá; mindenki javíthat az élete minőségén azzal, hogy fejleszteni kezdi testi képességeinek egy vagy több eddig elhanyagolt oldalát. Természetesen nagyon nehéz feladatot vállal az, aki egyenlőre több területen akar komplex testi képességeket kifejleszteni magában. Igen nehéz azoknak a készségeknek a megszerzése, amelyekre egy jó táncosnak vagy sportolónak szüksége van, és a látás, hallás, ízlelés magas szintű művelésének elsajátítása sem könnyű. Egyetlen embernek nincs annyi pszichikai energiája ébren töltött életében, hogy néhány készségnél többet elsajátítson. Az azonban természetesen lehetséges, hogy – a szó legjobb értelmében vett – dilettánsok legyünk, vagyis, elegendő készséget

fejlesszünk ki magunkban, hogy élvezetünket leljük mindabban, amit testünk kínál.

6. A GONDOLAT ÁRAMLATA

Az élet jó dolgai nemcsak az érzékszerveken keresztül érkeznek. Legboldogabb élményeink nem szenzoros tapasztalatainkból, hanem az elménkben keletkeznek olyan információ nyomán, melyek gondolkodásra készítetnek bennünket. Ahogy Sir Francis Bacon majdnem négyszáz éve megjegyezte, a csodálkozás – mely a tudás magja – az öröm legtisztább formájának visszatükröződése. Ahogy minden testi képességnek megvan a maga hozzá kapcsolódó áramlatformája, ugyanúgy minden, az agyban elvégzett művelet is képes előidézni az öröm valamilyen formáját.

A számtalan szellemi foglalatosság közül talán az olvasás a világszerte leginkább kedvelt áramlat-tevékenység. A rejtvényfejtés szintén nagyon régi tevékenységi forma, a filozófia és a modern tudomány előfutára. Vannak olyan emberek, akik olyan folyékonyan tudnak kottát olvasni, hogy nem is kell meghallgatniuk egy darabot ahhoz, hogy élvezhessék; úgyhogy egy szimfóniát is inkább elolvasnak, mint meghallgatnak. Az agyukban táncot járó képzelt hangok tökéletesebbek, mint bármilyen valóságos előadásuk lehetne. Ugyanígy azok az emberek, akik sok időt töltenek képzőművészettel, elkezdik a látott munkákat érzelmi, történeti és kulturális alapon értékelni; és ez sokszor fontosabb lesz számukra, mint maga a látvány. Ahogy egy műértő mondta: "A személyesen hozzám szóló műalkotások mögött intellektuális, konceptuális és politikai tettek egész tárháza rejlik... A vizuális elemek valójában a jelzései ennek a csodálatosan megszerkesztett gépezetnek, amely nem pusztán vizuális elemek alkalmazásából áll, hanem egy olyan új gondolatgép, amelyet egy művész teremtett meg bizonyos vizuális eszközök, továbbá látása és percepciója összehangolásának segítségével."

Ez az ember egy festményben nemcsak a képet látja, hanem azt a "gondolatgépet" is, amely magában foglalja a festő érzelmeit, reményeit és gondolatait éppúgy, mint annak a kornak és kultúrának a szellemét, amelyben él vagy élt. Gondos figyelemmel az ember felfedezhet egy hasonló szellemi dimenziót az olyan testi örömet nyújtó tevékenységekben is, mint például a sport, az evés vagy a szex. Azt is mondhatnánk, hogy bizonyos szempontból értelmetlen meghúzni a határvonalat a test funkcióin meg az elme munkáján alapuló áramlat-tevékenységek között, hiszen minden testi tevékenységben jelen kell lennie egy lelki összetevőnek is, ha az a tevékenység valóban örömteli. A sportolók jól tudják, hogy ha egy bizonyos ponton túl javítani szeretnének teljesítményükön, akkor meg kell tanulniuk fegyelmezni az elméjüket. Az ebben rejlő jutalom pedig sokkal nagyobb, mint az, hogy fizikailag jól érzik magukat: a személyes teljesítményük feletti öröm tölti el őket és megnövekszik az önbecsülésük. Ugyanez fordítva is igaz: a legtöbb mentális tevékenység is testi alapokra támaszkodik. A sakk például egyike a leginkább elméleti játékoknak, ennek ellenére a legjobb sakkozók rendszeresen futnak vagy úsznak, mert tudatában vannak annak, hogy ha fizikailag rossz állapotban vannak, nem lesznek képesek kiállni a szellemi összpontosítás hosszú időszakait, amire pedig egy sakkversenyen feltétlenül szükség van. A jogában a tudat feletti uralom elsajátítására a testi folyamatok irányításával készülnek fel, mely utóbbi szinte észrevétlenül olvad bele az előbbibe.

Noha az áramlat mindig magában foglalja egyfelől az izmok és az idegek, másfelől pedig az akarat, az érzelmek és a gondolat használatát, mégis meg kell különböztetnünk a tevékenységek egy olyan csoportját, amely azért élvezetes, mert közvetlenül, nem pedig a testi érzetek közvetítésével rendezi az elmét. Ezek a tevékenységek természetükre nézve *szimbolikusak* annyiban, hogy az elmében való rendteremtő szerepük a természetes nyelveken, a matematikán vagy valamilyen más absztraktjelrendszeren, például számítógépes nyelven alapul. Egy szimbolikus rendszer olyan, mint egy külön valóságot felépítő társasjáték, amelynek sajátos világában csak olyan tevékenységek mehetnek végbe, melyek ott megengedettek, de mindenhol másutt értelmetlenek lennének. A szimbolikus rendszerben a "cselekvés" rendszerint a fogalmak mentális manipulációjára korlátozódik.

Hogy egy mentális tevékenységet élvezetesnek találjunk, ahhoz ugyanazoknak a szabályoknak kell megfelelnie, mint a fizikai tevékenységeknek. Jelen kell lennie szimbolikus területen valamilyen készségnek, kellenek szabályok és célok, kell visszacsatolás, valamint tudnunk kell összpontosítani és a készségeinknek megfelelő szinten megragadni az adódó lehetőségeket.

A valóságban az ilyen szellemi állapotot nem olyan könnyű elérni, mint amilyennek hangzik. Feltételezéseinkkel ellentétben az elme normális állapota a káosz. Gyakorlás és külső figyelemfelkeltő

tárgy hiányában egyszerre csak néhány percig vagyunk képesek valamire ráirányítani a gondolatainkat. Viszonylag könnyű összpontosítani, mikor a figyelem külső ingerek köré szerveződik, ha például filmet nézünk vagy erős forgalomba kerülünk. Ugyanez történik egy izgalmas könyv olvasásakor is, de a legtöbb embernek néhány oldal után ellankad a figyelme és a gondolataik elkalandoznak a cselekménytől. Ezen a ponton – ha tovább akarnak olvasni – kényszeríteniük kell magukat az odafigyelésre.

Általában észre sem vesszük, milyen kevéssé vagyunk képesek uralni elménket, mert a szokásaink oly ügyesen terelgetik pszichikai energiánkat, hogy úgy tűnik, mintha a gondolataink megszakítás nélkül követnék egymást. Reggel az ébresztőóra hangjára nyerjük vissza öntudatunkat, aztán kimegyünk a fürdőszobába és fogat mosunk. A továbbiakban a kultúránk által előírt társadalmi szerepek sajátítják ki elménket, mi pedig rábízunk magunkat a "robotpilótára", míg csak véget nem ér a nap, amikor újra öntudatunkat veszítve elalszunk. Amikor egyedül vagyunk és semmire nem kell figyelnünk, rögtön felüti a fejét az elme alapvető rendetlensége. Ha semmi tennivalója nincs, elkezd találmányra összeszórt mintákat követni, és csak azért torpan meg néha, hogy valami fájdalmas vagy kellemetlen dolgot kezdjen el mérlegelni. Ha valaki nem tudja megszervezni gondolatait, figyelmét mindig az abban a pillanatban a legnagyobb problémát jelentő dolgok fogják magukra vonni: valami valódi vagy képzelt fájdalom, pillanatnyi csalódások vagy réges-régi frusztrációk. Az entrópia a tudat normális állapota – olyan állapot, amely se nem hasznos, se nem kellemes.

Hogy ezt az állapotot elkerüljék, az emberek megpróbálják bármilyen elérhető információval megtölteni az elméjüket csak azért, hogy eltereljék figyelmüket a befelé fordulástól és a negatív érzések felidézésétől. Ez az oka annak, hogy oly sok időt vesztegetünk tévénézésre, amikor még csak nem is élvezzük. Más ingerforrásokkal – olvasás, beszélgetés, valamilyen hobbi – összehasonlítva a tévé olyan folyamatos és könnyen elérhető információözönt kínál, amely a befektetett pszichikai energiát tekintve igen olcsón strukturálja a néző figyelmét. Amíg az emberek tévét néznek, nem kell attól félniük, hogy elkalandozó gondolataik a kellemetlen, személyes problémákkal való szembenézésre kényszerítik őket. Érthető, hogy ha valaki egyszer már kifejlesztette a támadásra kész pszichikai entrópia elűzésének ezt a stratégiáját, akkor nehezen tud leszokni róla.

A jobbik módszer a tudat rendezetlenségének elkerülésére persze az, ha olyan szokásokat sajátítunk el, melyek elősegítik azt, hogy képesek legyünk gondolatfolyamainkat uralni, s ne bízzuk ezt külső ingerforrásokra, például a televízióra. Az ilyen szokások elsajátítása gyakorlatot kíván, olyan szabályokat és célokat, mint amelyek az áramlat-tevékenységekre jellemzőek. Az elme használatának egyik legegyszerűbb módja például a nappali álmodozás: valamilyen eseménysor képzeletbeli lejátszása. De még a gondolatok rendezésének ez a látszólag könnyű módja is meghaladja sok ember képességeit. A pszichológus Jerome Singer a Yale egyetemen talán minden más kutatonál többet foglalkozott a nappali álmodozással és a képzeleti képekkel, és kimutatta, hogy a nappali álmodozás készségét sok gyerek soha nem tanulja meg használni. Az álmodozás nemcsak az érzelmi rend megteremtését segíti azzal, hogy képzeletben kárpótol a kellemetlen valóságért – mint mikor valaki úgy szabadul meg az őt megbántó ember iránt érzett agressziójától és a frusztrációjától, hogy elképzel egy olyan helyzetet, amikor a másik megbűnhődik –, hanem azt is lehetővé teszi, hogy egy gyerek (vagy felnőtt) lejátszson egy helyzetet magában, hogy így kiválassza a legjobb stratégiát, mérlegelje a szóba jöhető lehetőségeket és számolhasson az előre nem látott következményekkel. Ily módon egyrészt növeli a tudat komplexitását, másrészt – ha ügyesen csinálja – a nappali álmodozás igen örömteli is lehet.

Elmének rendezésének lehetőségeit tárgyalva először az emlékezet rendkívül fontos szerepét kell áttekintnünk, majd azt, hogyan lehet a szavak segítségével áramlat-élményt előidézni. Ezek után három olyan szimbolikus rendszert fogunk közelebbről megnézni, melyek sok örömet adhatnak, ha ismerjük a szabályaikat: a történelem, a tudomány és a filozófia. Más területet is említhetnénk, de legyen ez a három az összes többire nézve is minta. Ezek a "szellemi játékok" mindenki számára elérhetőek, aki játszani szeretné őket.

A TUDOMÁNY ANYJA

A görögök megszemélyesítették az emlékezetet – a hölgy a Mnemoszüné nevet kapta. Ő volt a kilenc

múzsza anyja, és azt tartották róla, hogy ő adott életet minden művészetnek és tudománynak. A memóriát joggal tarthatjuk a legrégebb mentális készségnek, melyből az összes többi származik, mivel ha nem lennénk képesek emlékezni, nem tudnánk követni azokat a szabályokat sem, melyek az összes többi mentális műveletet lehetővé teszik. Sem logika, sem költészet nem létezhetne, és a tudomány alapjait is újra fel kellene fedeznie minden generációnak. Az emlékezet elsődleges fontossága igaz a faj fejlődése szempontjából is, hiszen az írott jelrendszerek elterjedése előtt a megtanult információt egyik személy emlékezetéből közvetlenül a másikéba kellett átvinni, és igaz az egyed fejlődésénél; az az ember, akinek nincs emlékezete, megfosztatik az igazi élményektől, és képtelen olyan tudatminták felépítésére, melyek rendet teremtenének az elméjében. Ahogy Bunuel mondta: "Az élet emlékezet nélkül nem is élet... a memóriánk tart össze minket, ez az eszünk, az érzéseink, még a cselekedeteink is innen fakadnak. Nélküle semmik vagyunk."

A mentális áramlat minden formája közvetve vagy közvetlenül az emlékezettől függ. A történelem tanúsága szerint az információ elrendezésének legrégebb módja az ember őseinek felsorolása, az a családfa, ami az egyén azonosságát egy család vagy törzs tagjaként biztosította. Nem véletlen, hogy az Ótestamentum olyan sok, családfákkal kapcsolatos adatot tartalmaz (pl. Ter 10,26-29: , Joktán fiai: Almodás, Selef, Hacarmavet és Jerák, Hadorám, Usab és Dikla, Obál, Abimael, Seba, Ofir, Havila és Jobab..."¹). Elengedhetetlenül szükséges volt a családfa és a rokonság ismerete a társadalmi rend megteremtéséhez, amikor annak még nem volt más alapja. Az írással nem rendelkező kultúrákban a mai napig fontos tevékenység az ősök nevének felsorolása, még hozzá olyan, amelyben a résztvevők egyúttal nagy gyönyörűséget lelik. Az emlékezés örömteli, mert egy adott célt szolgál és ezzel rendet teremt a tudatban. Mindannyian átértük már azt a felvillanó elégedettséget, mely akkor töltött el, amikor eszünkbe jutott, hova raktuk le a kocsikulcsot vagy valami más apró, elveszettnek hitt tárgyat. Emlékezni felmenőinkre tizenkét nemzedékre visszamenőleg különösen élvezetes, amennyiben elősegíti azt, hogy megtaláljuk helyünket az élet folyamában. Emlékezni őseinkre azt jelenti, hogy magunk is láncszemévé válunk egy folyamatnak, mely a messzi, mitikus múltból indul és a kifürkészhetetlen jövőbe fut. Noha a mi kultúránkban a családfák és a család története már elvesztette minden gyakorlati jelentőségét, az emberek még mindig szeretnek a gyökereikről beszélni és gondolkodni.

Őseinknek nemcsak származásukat kellett fejben tartaniuk, hanem minden más olyan tény is, amely a környezetük birtoklásához kellett. Az ehető növények és gyümölcsök listája, bizonyos egészségügyi és viselkedési szabályok, törvények, földrajzi ismeretek, a technika alapjai és a bölcs mondások mind versbe szedve vagy könnyen megjegyezhető mondásokká fűzve kerültek be a gondolkodásukba. A könyvnyomtatás elterjedése előtt az emberi tudás nagy része olyan rigmusokba volt sűrítve, mint a gyerekek ábécé-dalocskája.

Johann Huizinga, a nagy holland kultúrtörténész szerint a rendszerezett tudás legfontosabb előfutárai a találós kérdések voltak. Már a legrégebb kultúrákban is szokás volt, hogy a törzs vénei időnként kihívták egymást szellemi vetélkedőre, amikor egyikük egy rejtett utalásokkal teli dalt énekelt, másikuknak pedig értelmeznie kellett a dalban elrejtett üzenetet. Gyakran az igen gyakorlott rejtvényfejtők közti versengés volt a legizgalmasabb szellemi tevékenység a helyi közösség életében. A találós kérdések formája a logika szabályainak engedelmeskedett, tartalmilag pedig arra használták fel őket, hogy olyan tárgyi ismereteket örökítsenek tovább, melyeket őseink meg akartak őrizni. A találós kérdések között voltak könnyebbek és egyszerűbbek is, mint például a következő mondóka, amelyet hajdani walesi bárdok énekeltek, és Lady Charlotte Guest fordította le angolra:

Mondd meg, mi az:

Erős teremtmény, régebb az Özönvíznél hústalan, csonttalan,

vértelen, szagtalan,

feje sincsen, lába sincsen, de jár mezőn s jár erdőben, kezetlen, lábatlan.

Széles, mint a földkerekség, de senki nem látta még,

soha meg nem született, mert mindig is létezett.

A válasz ebben az esetben "a szél".

¹ Biblia, Budapest, 1982. Szent István Társulat

A többi találós kérdés, melyeket a druidák és a bárdok az utókorra hagytak, sokkal bonyolultabbak és hosszabbak, és fontos titkokat rejtettek versebe szedve. Robert Graves szerint Írország és Wales régi bölcsői tudásukat könnyen megjegyezhető versekben rejtették el. Gyakran használtak titkos kódokat is, mint például amikor a fák neve egy-egy betűt jelentett, a listába szedett fák pedig szavakat. "A fák csatája" című furcsa, hosszú költeménynek, amelyet az ősi Wales vándordalnokai énekeltek, így szól a 67–70. sora:

Előszörre az égerfák kezdték a viaskodást – A fűzfa és a berkenye még mindig késlekedtek.

A versben ott található elrejtve az F betű (melyet a titkos druida ábécében az égerfa jelképezett), az S (fűzfa) és az L (berkenye). Ily módon az a néhány druida, aki tudta, hogyan kell használni a betűket, úgy énekelte el az éneket, hogy az látszólag a fák csatájáról szólt, de valójában olyan üzenetet rejtett, melyet csak a beavatottak érthettek meg. Természetesen a találós kérdések megfejtésében nem lehet kizárólag az emlékezetre hagyatkozni, különleges tudásanyagra, képzelőerőre és problémamegoldó képességre is szükség van. De megfelelő emlékezőtehetség nélkül nem válhat az ember jó megfejtővé, mint ahogy más mentális készségeket is nehezen sajátíthat el.

Az emberi értelem történetének legrégebb adatai szerint a jó memória mindig is a legtöbbre becsült észbeli adottság volt. Nagypám hetvenéves korában még mindig tudott idézni az Iliászból, amit annak idején az érettségre kellett görögül megtanulnia; ilyenkor büszkeség telepedett a vonásaira, távolba meredő tekintete pedig valahol a látóhatár szélén kalandozott. Minden egyes kibontakozó verssor közelebb hozta ifjúsága éveit. A szavak olyan élményeket ébresztettek fel benne, amelyek ahhoz az időszakhoz kapcsolódtak, mikor megtanulta őket; a versekre való emlékezés számára az időutazás egyik formája volt. Az ő nemzedékének a tudás és a memorizálás még rokon értelmű fogalmak voltak. Csak az utóbbi száz évre jellemző, hogy – mivel az írásos dokumentumok olcsóbbak és könnyebben elérhetőek lettek – az emlékezet fontossága drámaian megcsappant. Manapság a jó emlékezőtehetséget gyakorlatilag használhatatlannak tekintik, kivéve egyes tévévetélkedőket és játékokat.

Annak az embernek azonban, akinek nincs mire emlékeznie, elszegényedik az élete. Ezt a lehetőséget teljességgel figyelmen kívül hagyták a század elején az oktatás reformerei, akik kutatási eredményekkel felfegyverkezve bebizonyították, hogy "könyv nélkül megtanulni" valamit nem igazán hatásos módja az információ elsajátításának és tárolásának. Erőfeszítéseik eredményeképpen a memoritert eltörölték az iskolai tananyagból. A reformereknek még igazuk is lett volna, ha az emlékezés célja egyszerűen csak annyi lenne, hogy gyakorlati problémákat oldjunk meg a segítségével. Ám ha a tudat feletti uralmat legalább olyan fontosnak tekintjük, mint azt a képességet, hogy bizonyos dolgokat megteszünk vagy létrehozunk, akkor a komplex információminták kívülről való megtanulása semmiképpen sem tekinthető elvesztegetett időnek. Egy olyan elme, mely bizonyos stabil tartalommal rendelkezik, sokkal gazdagabb annál, mint amelyik nem. Nagy hiba lenne feltételezni, hogy a kreativitás és a memorizálás összeférhetetlen fogalmak. Például a legeredetibb módon gondolkodó tudósok közül sokan rengeteg zenével, költéssel vagy történelemmel kapcsolatos információt sajátítottak el kívülről.

Az az ember, aki emlékszik történetekre, versekre, dalszövegekre, sporteredményekre, kémiai képletekre, matematikai műveletekre, történelmi évszámokra, bibliai idézetekre és bölcs mondásokra, előnyösebb helyzetben van, mint az, aki ezt a készséget nem fejlesztette ki magában. Tudata ugyanis nem függ attól a rendtől, amelyet környezete vagy biztosít a számára, vagy nem. Mindig el tudja szórakoztatni saját magát és értelmet lel saját gondolatai világában. Míg másoknak külső ingerekre – tévére, olvasásra, beszélgetésre vagy drogokra – van szükségük, hogy az elméjük ne kalandozzon el a káosz felé, az az ember, akinek az emlékezete tömve van információmintákkal, autonóm és önálló személyiség. Mi több, az ilyen ember társaságnak is sokkal kellemesebb, mert megoszthatja másokkal a tudatában rejlő információt, és így azoknak a tudatában is rendet teremt, akikkel kapcsolatba kerül.

Hogyan aknázhathatjuk ki minél hasznosabban az emlékezőtehetségünket? A legtermészetesebb módja az, ha eldöntjük, mi iránt érdeklődünk leginkább – költészet, konyhaművészet, az amerikai polgárháború története vagy a baseball iránt –, és aztán elkezdünk figyelmet szentelni az adott területen kulcsfontosságú tényeknek és adatoknak. A téma megismerésével együtt fel fogjuk fedezni, hogy mit érdemes megjegyezni és mit nem. Fontos tudnunk, hogy egyáltalán nem kell megjegyeznünk egy rakás adatot, és nem kell hosszú listákat emlékezetbe vésnünk. Ha mi döntjük el, hogy mit szeretnénk tárolni a memóriánkban, az információ a mi uralmunk alatt áll majd, és a kívülről való megtanulás egész folyamata kellemes tevékenységgé válik, nem pedig olyan feladattá, amit külső erők kényszerítettek

ránk. Annak az embernek, akit az amerikai polgárháború érdekel, nem kell magára nézve kötelezőnek éreznie, hogy az összes nagyobb hadmozdulat idejét és sorrendjét kívülről tudja; ha például a tüzéség érdekli, akkor csak azokkal a csatákkal foglalkozzon, amelyekben ágyú is szerepeltek. Vannak emberek, akik mindig magukkal hordják kedvenc verseiket vagy idézeteiket egy füzetkében, és ha unatkoznak vagy rossz kedvük van, előveszik. Hihetetlen biztonságot ad az, hogy kedvenc verseink vagy egyéb fontos adataink velünk vannak. Ha nem papíron, hanem a memóriánkban tároljuk őket, akkor a tartalom birtoklásának érzete, vagy még inkább a vele való összekapcsolódás még erőteljesebbé válik.

Persze mindig fennáll annak a veszélye, hogy az, aki egy bizonyos információmennyiséget felhalmozott, arra használja majd, hogy halálra untasson vele másokat. Mindannyian ismerünk olyan embereket, akik képtelenek ellenállni a kísértésnek, hogy memóriájukkal hancegjenek. Ez azonban általában akkor következik be, amikor az illető csak azért sajátít el bizonyos dolgokat, hogy imponáljon vele másoknak. Kevésbé valószínű, hogy untatni fogunk valakit, ha belső motiváció vezérel minket - ha őszintén érdekel a tárgy, és saját tudatunk felett akarunk úrrá lenni, nem pedig a környezetünkön.

AZ ELME JÁTÉKAINAK SZABÁLYAI

Az emlékezet nem az egyetlen segédeszköze az elmében lejátszódó dolgok szabályozásának. Nincs értelme a tényekre való emlékezésnek akkor, ha nem állnak össze mintává, ha nem találunk közöttük hasonlóságokat és törvényszerűségeket. A legegyszerűbb rendező elv az, ha megnevezzük a dolgokat; a kitalált szavak a különálló eseményeket általános kategóriákká alakítják át. A szó ereje hatalmas. A Teremtés könyvében Isten közvetlenül azután nevezi meg a nappalt, az éjszakát, a földet, a tengert és mind az élőlényeket, hogy megteremtette őket, s ezzel fejezi be a teremtés aktusát. János evangéliumában olvashatjuk: "(Az Ige)... a világba jött, a világban volt..."², és Hérakleitosz azzal kezdi csaknem teljesen elveszett írásainak ránk maradt töredékét: "Bár a logosz ez, örökre képtelenek értelmetlenségükben felfogni az emberek előbb is, mint hallották volna, s azután is, hogy már meghallották."³ Ezek az idézetek mind alátámasztják a szavak fontosságát a tapasztalatok kezelésében. A legtöbbjelrendszer építőkövei, a szavak, lehetővé teszik az elvont gondolkodást, és megnövelik az agy ingertároló kapacitását. Az információ elrendezésére szolgáló rendszerek nélkül még a legvilágosabb memória is a káosz állapotában lenné a tudatot.

A nevek után jönnek a számok és a fogalmak, azután pedig azok az alapvető szabályok, amelyeknek a segítségével előre kiszámítható módon kombinálni lehet ezeket. Krisztus előtt a hatodik században Püthagorasz és tanítványai már nekiláttak annak az óriási feladatnak, hogy olyan közös számtani törvényeket találjanak, melyek összekötik a csillagászatot, a geometriát, a zenét és a számtant. Cseppet sem meglepő, hogy ezt a munkát nehéz volt elválasztani a vallástól, hiszen hasonló célokat tűzött ki maga elé, mint a vallás: a világegyetem szerkezetének kifejezését. Kétezer évvel később Newton és Kepler még mindig ugyanezen az ösvényen haladtak tovább.

Az elméleti gondolkodás soha nem vesztette el teljesen a hajdani találós kérdések kirakós játékra hasonlító, képszerű jellegét. Így például Arkhitás, Kr. e. a negyedik században élt filozófus és Tarentum városállam (a mai Taranto) vezetője, úgy bizonyította be, hogy a világegyetemnek nincsenek határai, hogy feltette magának a kérdést: "Tételezzük fel, hogy elértem az univerzum határát. Ha most eldobok egy botot, mi történik?" Arkhitás úgy gondolta, hogy a bot akkor az úrbe zuhan. Ebben az esetben azonban az univerzum határain túl az úr van, ami azt jelenti, hogy az univerzumnak nincsenek határai. Ha Arkhitás okfejtése primitívnek tűnik, idézzük emlékezetünkbe, hogy Einstein képzeletbeli kísérletei a különböző sebességgel mozgó vonatokból látott órákkal, melyekkel a relativitást mutatta be, nem különböznek olyan nagyon ettől a gondolatmenettől.

A történetek és a találós kérdések mellett a civilizációk fokozatosan egyre összetettebb szabályokat fejlesztettek ki az ismeretek kombinálására, például mértani ábrákat és a formális levezetéseket. Az ilyen képletek segítségével le tudták írni a csillagok mozgását, pontosan meg tudták jósolni az évszakok körforgását és pontos térképeket csináltak. Az elvont tudásanyag és mindaz, amit kísérleti tudományként ismerünk, ezekből a szabályokból nőtt ki.

² Biblia (Jn 1,9-10) Budapest, 1982. Szent István Társulat

³ Hérakleitosz töredékei. Ford. Kerényi Károly. In Filozófiatörténeti szöveggyűjtemény 1. Szerk. Simon Endre. Budapest, 1966. Tankönyvkiadó, 28.

Ki kell itt emelnem azt a tényt, amelyet az emberek gyakorta szem elől tévesztenek: a filozófia és a tudomány azért keletkezett és azért indult virágzásnak, mert gondolkodni jó. Ha a gondolkodók nem élvezték volna a rendnek azt az érzését, amelyet a szillogizmusok és a számok használata teremt a tudatban, akkor nem valószínű, hogy most lennének matematikai és fizikai alapelvek.

Ez az állítás azonban szemben áll a kulturális fejlődés legújabb elméleteivel. A történészek, akiket elkápráztat a materiális determinizmus, azt tartják, hogy a gondolkodást az alakítja, mit kell az embereknek megtenniük annak érdekében, hogy megéljenek. A számtan és a mértan kialakulását például csaknem kizárólag azzal magyarázzák, hogy szükség volt rájuk a pontos csillagászati ismeretek és az öntözőrendszer megteremtéséhez azokban a nagy öntözéses civilizációkban, melyek a nagy folyók, a Tigris, az Eufrátesz, az Indus, a Jangce és a Nílus mentén alakultak ki. Ezeknek a történészeknek a véleménye szerint minden kreatív lépés csak külső erők terméke lehet, legyen az háború, demográfiai robbanás, területszerző háború, piaci helyzet, osztályharc vagy technikai szükségszerűség.

A külső erők nagyon fontosak, mivel meghatározzák, hogy mely ötletek *legyenek kiválasztva* a számtalan elérhető közül, de nem magyarázzák meg *keletkezésüket*. Tökéletesen igaz például, hogy az atomenergia fejlesztését és felhasználását felgyorsította az atombombáért folyó élethalálharc Németország, valamint Anglia és az Egyesült Államok között, de a maghasadás elméletéből kialakuló tudomány önmagában keveset köszönhetett a háborúnak; az a tudás tette lehetővé a bomba gyártását, amit még békésebb körülmények között halmoztak fel a tudósok Európában, például Niels Bohr és munkatársai, amikor mindent felölöl eszmecseréket folytattak egymással egy koppenhágai sörözőben.

A nagy gondolkodókat mindig inkább a gondolkodás élvezete sarkallta, mint az általa elnyerhető anyagi javak. Démokritoszt, az ókor egyik legnagyobb elméjét nagyon tisztelték városának lakói, az abdériaiak, mindamellett fogalmuk sem volt arról, mivel foglalkozik. Látván, hogy napokon keresztül gondolataiba merülve, egykedvűen üldögél, úgy gondolták, nem természetes, ahogy viselkedik, és bizonyosan beteg. Elhívták hát Hippokratészt, a híres orvost, hogy megtudják, mi baja bölcsüknek. Mivel Hippokratész nemcsak jó orvos volt, de bölcs ember is, megtárgyalta Démokritosszal az élet furcsaságait, aztán biztosította a város lakóit arról, hogy filozófusuknak nagyon is ép az elméje. Szó sincs arról, hogy elvesztette volna az eszét, csak elmerült gondolatainak áramlatában.

Démokritosz írásainak fennmaradt töredékeiből következtethetünk arra, hogy milyen élvezettel töltötte el a gondolkodás folyamata: "Istenivé tesz bennünket, ha mindig valami szépre és valami újra gondolunk." "Sem a test, sem a vagyon nem teszi boldoggá az embereket, hanem az egyetemesség és sokoldalú értelmesség."⁴ "Démokritosz maga mondá, hogy inkább akar egy oksági magyarázatot találni, mint a perzsa királyság birtokába jutni."⁵ Nem meglepő, hogy felvilágosodott kortársai azt mondták, hogy Démokritosznak alaptermészete a vidámság, és hogy véleménye szerint: "A vidámság, és a bizakodás, a félelem elkerülésének eszköze, a legnagyobb jó a világon." Más szavakkal azért élvezte az életet, mert megtanulta kontrollálni a tudatát.

Démokritosz nem az első, de nem is az utolsó olyan gondolkodó, aki belemerült az elme áramlatába. A filozófusokat gyakran tartották "szórakozottnak", ami persze nem azt jelenti, hogy elvesztették volna az eszüket, hanem csak azt, hogy időszakosan kikapcsolódtak a mindennapi valóságból, hogy legkedvesebb tudományterületük szimbolikus formái közé vegyüljenek. Amikor Kant állítólag az óráját tette be egy edénybe főni, és a tojást fogta a kezébe, hogy mérje az időt, valószínűleg minden pszichikai energiáját abba fektette, hogy elvont gondolataival foglalkozzon, és nem maradt ideje a való világ esetleges problémáira.

A lényeg az, hogy a gondolatokkal való játék egészen különleges örömet nyújt. Nemcsak a filozófiát, de az új tudományos ötletek felbukkanását is az az öröm táplálja, amely a valóság leírásának új módját kíséri. Azok az eszközök, amelyek a gondolatáramlatot lehetővé teszik, köztulajdonnak számítanak; olyan tudásból állnak, amely megtalálható a könyvtári és iskolai könyvekben. Az, aki megismerkedett a költészet vagy a számtan alapelemeivel, fokozatosan függetlenítheti magát a külső ingerektől. Rendezett gondolatmeneteket teremthet meg magának attól függetlenül, hogy mi történik a külső valóságban. Ha

⁴ Démokritosz eredeti töredékeiből. Ford. Kövendi Dénes. In Filozófiatörténeti szöveggyűjtemény 1. Szerk. Simon Endre. Budapest, 1966. Tankönyvkiadó, 49.

⁵ Uo. 46.

valaki már elég jól elsajátított egy jelképrendszert ahhoz, hogy használni tudja, akkor egy hordozható, önmagában is érvényes kis világra tett szert, amely a saját agyában működik.

Egy ilyen internalizált szimbólumrendszer kezelésének a képessége életmentő lehet. Hogy csak egy példát mondjak, állítólag Izlandon azért van aránylag több költő az emberek között, mint bármely más országban, mert a sagák ismételtetése volt az egyik módszer arra, hogy az izlandiak rendezett állapotban tarthassák tudatukat egy olyan környezetben, amely az emberekkel szemben különösen mostoha. Az izlandiak az évszázadok hosszú során át nemcsak megőrizték emlékezetükben az őseik tetteit megörökítő epikus költeményeket, de új versszakokat is költöttek hozzájuk. A dermesztő éjszakai hidegben a kezdetleges kunyhók tüze köré gyűlve kántálták a verseket, míg odakint a sarki tél jeges szele süvöltött. Ha az izlandiak csöndben, a szél hangját figyelve töltötték volna az éjszakákat, a lelkük hamarosan megtelt volna reménytelen félelemmel és kétségbeeséssel. Mivel elsajátították a ritmus és a rím rendszerezett tudományát, és saját életük eseményeit szavakba öntötték, sikerült kezükbe venniük tapasztalataik irányítását. A káoszt idéző hóviharak ellen megteremtették a formával és jelentéssel bíró énekeket. Vajon mennyire segítettek a sagák az izlandiakat a túlélésért folytatott harcban? Megmaradtak volna-e nélkülük is? Teljes bizonyossággal nem válaszolhatjuk meg ezeket a kérdéseket, de ki merné a gyakorlatban megkeresni rá a választ?

Ugyanez áll azokra a helyzetekre, amikor emberek időlegesen elszakadnak a civilizációtól, és a korábban leírt rendkívüli körülmények között találják magukat, például koncentrációs táborban vagy egy sarki expedíción. Amikor a külső világ nem kínál fel menekülési lehetőséget, akkor egy belső jelképrendszer a megváltást jelentheti. Nagy előnye van másokkal szemben annak, aki egy hordozható szabályrendszer birtokában van. A szélsőségesen sivár környezetben a költők, matematikusok, zenészek, történészek és egyháztudósok olyanok voltak, mint az ép elme egy-egy kis szigete, melyet a káosz tengere ostromol minden oldalról. Bizonyos mértékig a földjüket jól ismerő földművesek és az erdőt megértő favágók is hasonló rendszerekre támaszkodnak, de mivel a tudásuk kódja kevésbé absztrakt, több kapcsolatra van szükségük a közvetlen környezettel, hogy tudatukat uralmuk alatt tartsák.

Reméljük, egyikünk sem kényszerül arra, hogy sarki körülmények között vagy koncentrációs táborokban kelljen a jelrendszerekkel kapcsolatos készségeit előhívnia. De a mindennapi életünkben is hasznos, ha vannak olyan szabálykészleteink, melyeken elménk dolgozni kezdhet. Aki nekünk nincs ilyen belső szimbólumrendszerünk, könnyen a média foglyaivá válnak. Manipulálják őket demagóg emberek, eltorzítják a szórakoztató műsorok és kijátsszák mindazok, akik el akarnak nekik adni valamit. Ha függőségbe kerülünk a tévétől, a kábítószerrel, a politikai vagy vallási megváltás kódos ígéreteitől, az azért van, mert kevés olyan dolog van a birtokunkban, amire támaszkodhatunk, kevés olyan belső szabály, ami visszatartaná elménket attól, hogy átvegyék fölötté a hatalmat azok, akik azt állítják magukról, hogy mindenre van válaszuk. Ha az elme nem képes saját magát információval ellátni, akkor zűrzavarba sülyed. Minden egyes embernek hatalmában áll eldönteni, hogy tudata békéjét külső eszközökkel állítja-e helyre, melyeket nem tud uralni, vagy ez a rend egy belső minta eredménye lesz, amely szervesen nő ki készségeiből és tudásából.

A SZAVAK JÁTÉKA

Hogyan sajátít el az ember egy jelrendszert? Ez természetesen attól függ, hogy az illetőt a gondolatok világának mely területe érdekli. Azt már láttuk, hogy ősi és alapvető szabályrendszer határozza meg a szavak használatát; a szavak még ma is számtalan lehetőséget kínálnak arra, hogy különböző bonyolultságú szinteken az áramlatba kerüljünk. Némileg triviális, de azért világos példa erre a keresztrejtvény. Sok mindent el lehetne mondani ennek a népszerű időtöltésnek a védelmében, amelyik, ha jó, akkor az ősi találós kérdésekhez hasonlít. Olcsó, bárhova magunkkal vihetjük, nehézségi szintje olyan finoman árnyalható, hogy a kezdők és a profik egyaránt örömeiket lelhetik benne, és a megoldás – a rend kellemes érzetét biztosítva – megelégedéssel és a jól végzett munka örömeivel tölti el a rejtvényfejtőt. Sok embernek kínál lehetőséget arra, hogy enyhe áramlatba kerüljön repülőtéri várótermekben vagy ingázás közben, vagy akár vasárnap reggel otthon, az ágyában. Ha valaki a tevékenységét arra korlátozza, hogy pusztán *megfejt* a keresztrejtvényt, akkor továbbra is külső ingerektől függ, attól a személytől, aki a vasárnapi mellékletnek vagy a rejtvényújságnak dolgozik. Ha

valaki ezen a területen is önálló akar lenni, a legjobb, ha ő maga készíti a keresztretjvényt. Nincs szüksége többé külső mintára, tökéletesen szabad lesz, öröme pedig mélyebb. Nem különösebben nehéz megtanulni keresztretjvényt készíteni; ismerek egy nyolcéves gyereket, aki miután megpróbálkozott néhány keresztretjvénnel a *New York Times*-ban, egész jó saját keresztretjvényeket kezdett csinálni. Persze, mint minden olyan készséggel, amelyet érdemes kifejleszteni, ezzel is az a helyzet, hogy kezdetben pszichikai energiát kell befektetni.

A szavak használatának egy másik, még lényegesebb, életünket megszépítő módja lehet a társalgás mára elfelejtett művészete. Az utilitarista elméletek az elmúlt két évszázad során meggyőztek minket arról, hogy a beszéd fő célja a hasznos információk átadása. Épp ezért ma már csak azt a fajta kommunikációt tudjuk értékelni, amely gyakorlati tudást ad át, és minden mást haszontalan időpocsékolásnak tekintünk. Ennek eredménye az lett, hogy az emberek csaknem képtelenek egymással beszélgetni, ha nem a szakmájukról vagy valami őket közvetlenül érdeklő tárgyról van szó. Nem sokan vannak már olyanok, akik megértik Ali Ben Ali kalifa lelkes szavait, aki azt írta: "A kifinomult társalgás maga az Édenkert." Nagy kár, mert sok érv szól amellett, hogy a társalgás fő célja nem az, hogy elintézzon bizonyos dolgokat, hanem hogy az élmények minőségét javítsa.

Peter Berger és Thomas Luckmann, az ismert fenomenalista szociológusok szerint a világot, amelyben élünk, úgy érzékeljük, ahogyan az a beszélgetésben megnyilvánul. Amikor reggel találkozom egy ismerőssel és azt mondom neki, "szép napunk van", akkor nem elsősorban meteorológiai információt adok át – ami egyébként is fölösleges lenne, hiszen ugyanazokból az adatokból tájékozódik, amelyekből én -, hanem más, ki nem mondott céloknak tesz eleget. Például azzal, hogy hozzá szólok, elismerem a létezését és kifejezem baráti szándékaimat. Másodszor, megerősítem a kultúránkban honos interakciók egyik alapszabályát, amely szerint az időjárásról beszélni biztonságos kapcsolatteremtési lehetőség két ember között. Végül, mivel azt hangsúlyozom, hogy az idő "szép", ebben benne foglaltatik az, hogy értékrendemben a "szépség" kívánatos jellemző. Így a könnyedén elejtett megjegyzés olyan üzenet lesz, amely segíti ismerősem tudattartalmát a megszokott rendben tartani, az ő válasza pedig - "Tényleg gyönyörű!" – az enyémet. Berger és Luckmann szerint az ilyen folyamatos és nyilvánvaló kijelentések nélkül az emberek hamarosan elkezdenének kételkedni annak a világnak a valóságában, amelyben élnek. A frázisok, melyeket a mindennapi életben egymásnak mondunk, a tévéből és a rádióból ömlő közhelyek biztosítanak minket arról, hogy minden rendben van, hogy a lét szokványos feltételei rendelkezésünkre állnak.

Kár, hogy sok beszélgetés itt be is fejeződik. Ha jól megválasztott szavainkat ráadásul megfelelően elrendezzük, hallgatónk nagyon kielégítő élményben részesül. Nem csak a hasznossági szempontok okozzák azt, hogy az üzleti és a hivatali életben a bő szókinccs és a jó beszédképesség a siker záloga. Ha jól ki tudjuk fejezni magunkat, gazdagítjuk az emberek közötti kapcsolatot; ráadásul ez olyan készség, amelyet bárki elsajátíthat.

Az egyik módja annak, hogy a gyerekekkel megismertessük a szavak erejét, hogy korán megtaníttuk őket szójátékokra. Lehet, hogy a szóvicc és a többértelmű szavakkal való játék a humor legalacsonyabb formája egy művelt felnőtt számára, de a gyerekeknek jó alkalmat nyújt a nyelv feletti kontroll elsajátítására. Csak annyit kell tennünk, hogy ha egy gyerekkel beszélgetünk, valóban odafigyelünk, és amikor lehetőség kínálkozik - egy ártatlan szót vagy kifejezést többféleképpen is lehet érteni -, akkor "átváltunk" és úgy teszünk, mintha a szó másik jelentését fogtuk volna fel.

Amikor egy gyerek rájön, hogy a "kutyákkal etették meg" kifejezés azt is jelentheti, hogy a kutyákat ették meg, és azt is, hogy a kutyák ettek meg valamit, megdöbben, ugyanúgy, mint annak a kifejezésnek a hallatán, hogy "gombóc van a torkomban". Ha megtörjük a szavak jelentésével kapcsolatos általános elvárásokat, az először kissé riasztó lehet, de a gyerekek rövid időn belül veszik a lapot és olyan ügyesek lesznek, hogy az egész társalgás teljesen nyakatekert lesz. Eközben megtanulják, hogyan leljenek élvezetet a szavak birtoklásában, és felnőttként talán majd felélesztik a társalgás elveszettnek hitt művészetét.

A nyelv legkreatívabb használati módja, mint már említettük, a költészet. Mivel a vers segít az elmének, hogy tapasztalatait leszűrt és sűrített formában őrizze meg, ezért ideális arra, hogy formába öntse a tudatot. Minden este elolvasni néhány verset olyan az elme számára, mint a tornagyakorlatok a testnek – segítenek formában maradni. Nem kell ezeknek a verseknek "csodálatos" költeményeknek lenniük, eleinte legalábbis biztosan nem, és nem is kell egy teljes verset elolvasni. Az a fontos, hogy találjunk

legalább egy sort vagy egy versszakot, amely énekelni kezd bennünk. Néha egyetlen szó is elég, hogy ablakot nyisson a világ egy új szeletére, hogy megváltoztassa látásmódunkat, hogy új utakat keressünk önmagunkban.

Arra sincs ok, hogy ennél a pontnál megtorpanjunk és csak passzív fogyasztók legyünk. Egy kis kitartással és önfegyelemmel mindenki megtanulhatja, hogyan rendezze versekbe személyes élményeit. Ahogy Kenneth Koch, a New York-i költő és társadalmi reformer megmutatta, még a gettóban felnövekvő gyerekek és az öregek otthonában élő félig írástudatlan, idős asszonyok is képesek csodálatosan megható verseket írni, ha valaki megmutatja nekik, hogyan kell. Semmi kétség, ennek a készségnek az elsajátítása javít az életükön. Nemcsak élvezik az élményt, de az alkotás során jelentős mértékben növekszik önbecsülésük is.

A prózaírás hasonló jótéteményt jelent, és – noha hiányzik belőle a versmérték és a rím nyilvánvaló összetartó ereje –, mint készség, könnyebben elsajátítható. (Valóban jó prózát írni persze épp olyan nehéz, mint jó verset.)

Ebben a mai világban elhanyagoljuk az írást, mert oly sok más kommunikációs forma igyekszik kiszorítani a helyéről. A telefon, a magnó, a számítógép és a fax ügyesebben továbbítják a híreket. Ha az írás egyetlen célja az lenne, hogy információt *továbbítson*, akkor meg is érdemelné, hogy feledésbe merüljön. Az írás célja azonban az információ megalkotása, nem pedig pusztán továbbítása. Régebben a művelt emberek a naplóformát és személyes levezésüket használták fel arra, hogy élményeiket szavakba öntsék; ez lehetővé tette számukra, hogy elgondolkodjanak a nap eseményein. A viktoriánus korszak aggályos gonddal megfogalmazott,

részletekben bővelkedő levelei jó példák arra, hogyan teremtettek az emberek rendezett mintákat azokból a jobbára véletlenszerű eseményláncokból, amelyek a tudatukra neheztedek. Az anyagnak az a fajtája, amit naplókban és levelekben rögzítünk, nem létezik, míg le nem írjuk. Az írásban rejlő lassan, szervesen növekvő gondolatmenet hívja elő a gondolatokat.

Nem is olyan régen még elfogadott dolog volt amatőr költőnek vagy esszéírónak lenni. Manapság viszont, ha valaki nem keres pénzt az írásaival (legyen az bármilyen nevetséges összeg), akkor időpocsékolásnak tartják az egészet. Húszéves korunkon túl egyenesen szégyenletesnek minősül, ha úgy merülünk el a versfaragásban, hogy nem fizetnek meg érte. Márpedig ha valaki nem nagyon tehetséges, akkor semmi értelme abban a reményben elkezdni írni, hogy majd meggazdagszik vagy híres lesz tőle. Azonban mégsem vesztegeti az idejét, aki belső okokból ír. Először is az írás a kifejezés szabályozott eszközeit biztosítja az írással foglalkozónak, s lehetővé teszi számára, hogy rögzítse az eseményeket és élményeket, hogy aztán valamikor a jövőben könnyen felidézhetők és újraélhetők legyenek. Az írás jó módja annak, hogy elemezzük és megértsük élményeinket, az önmagunkkal való kommunikáció eszköze, és rendet teremt a tapasztalataink között.

Az utóbbi időben többen állítják, hogy a költők és a drámaírók szokatlanul súlyos tüneteiket mutatják a depresszióknak és más érzelmi zavaroknak. Annak, hogy írók lesznek, talán éppen az az egyik oka, hogy a tudatukat szokatlan mértékben borítja az entrópia; az írás terápia, amelynek a segítségével rendet teremthetnek érzéseik zűrzavarában. Lehetséges, hogy az írók csak és kizárólag úgy képesek megtapasztalni az áramlatot, hogy szavakból világokat teremtenek, amelyekben úgy cselekedhetnek, ahogy akarnak, és kitörölthetik elméjükben a zavaró valóság képét. Mint minden más áramlat-tevékenység, az írás is veszélyes lehet, ha a rabjává válik valaki: arra kényszeríti az író, hogy beszűkítse élményeit, és elzárja előle a másféle élménylehetőségeket. Ám ha az írást a tapasztalataink feletti uralomra használjuk fel és nem hagyjuk, hogy a fejünkre nőjön, akkor rendkívül kifinomult eszközre teszünk szert, amelynek a használata gazdag jutalmat rejt magában.

BARÁTKOZZUNK KLIÓVAL!

Memória volt a kultúra anyja, Klió, legidősebb lánya pedig a "Hírnök". A görög mitológiában ő a történelem pártfogója, aki azért felelős, hogy az elmúlt eseményekről szóló beszámolókat rendben tartsa. Noha a történelemtudományból hiányoznak azok a világos szabályok, amelyek élvezetessé tesznek olyan más szellemi tevékenységeket, mint például a logika, a költészet vagy a matematika, azért megvan a maga egyértelmű szerkezete, melyet az események meghatározott időrendben bekövetkező és

visszafordíthatatlan láncolata ad. Az élet kisebb-nagyobb eseményeinek megfigyelése, rögzítése és emlékeinek megőrzése a tudat rendezésének egyik legrégibb és legkedveltebb módja.

Bizonyos értelemben minden ember a saját személyes létének történettudósa. A gyermekkori emlékek, érzelmi jelentőségüknel fogva, rendkívüli módon meghatározzák, milyen felnőtt lesz belőlünk és hogyan fog működni az elménk. A pszichoanalízis elsősorban azt szeretné elérni, hogy rendet teremtsen az emberek összekuszált gyerekkori emlékei közt. Öregkorban aztán újra fontossá válik a múlt értelmezése. Erik Erikson véleménye szerint az emberi életút utolsó szakaszának egyik feladata az "integritás" megszerzése, vagyis annak összegzése, amit életünk során sikerült és amit nem sikerült elérnünk, és egy olyan értelmes történetté szervezése, amelyről elmondhatjuk, hogy a sajátunk. "A történelem nem más, mint számtalan életrajz kivonata" – írta valamikor Thomas Carlyle.

A múltra való emlékezés nemcsak a személyes identitás megteremtésének és megőrzésének eszköze, de nagyon élvezetes folyamat is. Az ember naplót ír, fényképeket őriz meg, lefilmezi vagy újabban videóra veszi élete fontos eseményeit, újságkivágásokat és emléktárgyakat gyűjt, hogy felépítse azt, ami tulajdonképpen a család életének múzeuma, noha az esetleges látogató nem biztos, hogy felismeri a "történelmi utalásokat". Nem tudja, hogy a nappali falán a festmény azért fontos, mert tulajdonosai Mexikóban vették a nászútjukon, hogy a hallban a szőnyeg a szeretett nagymama ajándéka volt, és hogy azt a rozoga díványt azért tartották meg, mert csecsemőkorukban azon etették a gyerekeket.

A múlt emlékei nagyban hozzájárulnak életünk jobbá tételéhez. Felszabadítanak minket a jelen zsarnoksága alól, és lehetővé teszik tudatunk számára, hogy visszalátogasson a régi szép időkbe. Olyan eseményeket válogathatunk ki és őrizhetünk meg az emlékezetünkben, amelyek különösen kellemesek és jelentőségteljesek számunkra, és olyan múltat "alkothatunk" az emléktárgyak segítségével, amely segít nekünk boldogulni a jövőben. Az ilyen múlt persze nem szó szerint igaz, de hát az emlékezetben megőrzött múlt soha nem is lehet az: folyamatosan újra kell szerkeszteni, és a kérdés csak az, hogy alkotó módon közben tartjuk-e ezeket a szerkesztési munkálatokat vagy sem.

Legtöbbször nem tartjuk magunkat amatőr történészeknek. Ám ha egyszer már rájöttünk arra, hogy az események időbeli elrendezése nemcsak szükségszerű folyamat egy tudatos lény számára, hanem még kellemes feladat is, akkor egyre eredményesebbek vagyunk. A történetírást mint áramlat-tevékenységet több szinten is gyakorolhatjuk. A legszemélyesebb az egyszerű naplózás, a következő fokozat a család történetének megírása, amelynek során menjünk olyan messzire vissza a múltba, amennyire csak lehet. Semmi okunk rá, hogy ezen a ponton megtorpanjunk, sokan kiterjesztik érdeklődésüket a nemzetükre, és elkezdnek ezzel kapcsolatosan könyveket és emlékeket gyűjteni. Egy kis többlet-erőfeszítéssel saját benyomásaikat is megörökíthetik a múltból, és ezzel "valódi" amatőr történészekké válhatnak.

Megint mások annak a közösségnek a története iránt mutatnak érdeklődést, amelyben élnek – legyen az egy városrész vagy egy megye -, könyveket olvasnak el, múzeumokat látogatnak, történelmi egyesületekbe lépnek be. Az is lehet, hogy a múlt egy bizonyos elemére összpontosítanak, mint Nyugat-Kanada egyik kevésbé háborgatott részén élő barátom, aki érdeklődni kezdett a környékbeli "korai ipari építészet" iránt és fokozatosan elég tudást szedett föl ahhoz, hogy élvezettel utazgasson a semmi közepén levő fűrészmalomokhoz, öntödékhez meg romba dőlt raktárakhoz, hiszen ismeretei lehetővé tették, hogy értékelni tudja azoknak az épületeknek a szépségeit, amelyek mindenki más szemében csak gyommal benőtt romok voltak.

Sajnos; túl gyakran tekintünk úgy a történelemre, mint megjegyzendő unalmas évszámokra, olyan feljegyzésekre, melyeket a valaha élt tudósok saját szórakozásukra találtak ki. Olyan terület ez, amelyet talán elviselünk, de nem szeretünk; és azért tanuljuk, mert a műveltséghez szükséges, de nagyon kedvetlenül. Ha így áll a helyzet, akkor a történelem nem nagyon teheti jobbá az életünket. A kívülről irányított tudást kelletlenül fogadjuk és nem lelünk benne örömet. Mihelyt azonban valaki eldönti, a múltnak melyik része érdekli, és elkezd ezzel foglalkozni, azokra a forrásokra és részletekre koncentrál, amelyek neki magának jelentenek valamit, és személyes stílusában jegyzi le, amire rábukkant, akkor a történelemtanulásból könnyen áramlat-élmény válhat.

A TUDOMÁNY GYÖNYÖRE

Az eddigiek alapján könnyen el tudjuk képzelni, hogy bárkiből lehet amatőr történész, de továbbgondolva a dolgot, lehet-e vajon a laikusból tudós? Végül is olyan hosszú ideje hajtogatják már

nekünk, hogy ebben a században a tudomány már az intézményesített tevékenységek körébe tartozik, és a nagy cégek csinálnak minden fontosat. Jól felszerelt laboratóriumok, bőséges anyagi források és számtalan beosztott kísérletvezető szükséges ahhoz, hogy valaki a biológia, a kémia vagy a fizika élvonalában dolgozhasson. Tény, hogy ha a tudomány célja az, hogy valaki Nobel-díjat nyerjen vagy egy divatos, új területen kivívja a hivatásos kollégák elismerését, akkor az egyetlen alternatíva a szakterületekre specializálódó és igen sok pénzt faló "hivatásos" tudomány. Az is igaz, hogy ez a futószalagon gyártott, "sok pénz egyenlő jó eredmény" -forgatókönyv egyáltalán nem vezet sikerhez a "hivatásos" tudományban. Noha a technokraták szeretnék velünk elhitetni, mégsem igaz az, hogy a tudomány területén az áttörések kizárólag olyan csoportoktól erednek, melyekben minden kutató egy-egy szűk területen járta, és ahol a legtökéletesebb felszereléssel dolgozhatnak. Az sem igaz, hogy azokon a helyeken történnek a legnagyobb felfedezések, ahová a legtöbb pénz ömlik. Ezek a feltételek segíthetnek abban, hogy az új elméleteket ellenőrizzék, de nem sokat tehetnek az új, kreatív elmélet felbukkanásáért. Az új felfedezések még mindig úgy jutnak az emberek eszébe, ahogy Démokritosznak, mikor a piactéren ült gondolataiba merülve. Azokat az embereket kedvelik, akik annyira szeretnek játszani a gondolatokkal, hogy az ismert dolgok határain túlra kóborolva addig ismeretlen területeket kezdenek feltérképezni.

Még a "normális" (vagyis nem "forradalmi" vagy alkotó jellegű) tudomány gyakorlása is szinte a lehetetlennel lenne egyenlő, ha a tudós számára nem nyújtana élvezetet. Thomas Kuhn *A tudományos forradalmak szerkezete* című könyvében több okot is említ, amelyek miatt a tudomány "izgalmas" lehet. "Azzal, hogy figyelmünket viszonylag elvontabb problémák kis körére összpontosítjuk, a paradigma (vagy elméleti megközelítés) arra kényszeríti a tudóst, hogy a természet egy részét olyan részletességgel és mélységben vizsgálja meg, amely máskülönben elképzelhetetlen lenne". Ezt az összpontosítást olyan szabályok teszik lehetővé, melyek "behatárolják mind az elfogadható megoldások természetét, mind az ezekhez vezető lépéseket". Kuhn szerint a "normális" tudománnyal foglalkozó tudóst nem az igazságkeresés, a tudás átformálásának vágya vagy a létfeltételek javítása motiválja, hanem "az a meggyőződés, hogy ha elég ügyes, olyan rejtélyt fog megoldani, amelyet előtte még senki sem, vagy legalábbis nem ilyen jól". Kuhn azt is megállapítja, hogy "az átlagos kutatási paradigma izgalma az adja, hogy ... noha kimenetele előre megjósolható, az, hogy a kimenetel hogyan érhető el, nagyon is kétséges. ... A sikeres ember bebizonyítja magáról, hogy kiváló rejtvényfejtő, és a rejtvény nyújtotta kihívásnak nagy szerepe van abban, hogy rendszerint tovább folytatja munkáját." Nem csoda, hogy a tudósok gyakran érznek úgy, mint P.A.M. Dirac, a fizikus, aki a húszas években így írta le a kvantummechanika fejlődését: "Nagyon érdekes játék volt, remekül eljátszottam vele." Kuhn leírása arról, miért vonzó a tudomány, kifejezetten hasonlít azokra beszámolókra, amelyek a sziklamászásról, a rejtvényfejtésről, a vitorlázásról, a sakkozásról vagy bármilyen más áramlat-tevékenységről szólnak.

Ha a "normális" tudománnyal foglalkozó tudósokat ilyen mértékig lelkesítik az intellektuális rejtvények, melyekkel munkájuk során találkozhatnak, a "forradalmi" tudósokat – azokat, akik új utakat keresve kitörnek a jelenleg létező tudományos paradigmák közül – még inkább a pusztán élvezet mozgatja. Gyönyörű példája ennek Subrahmanyan Chandrasekhar, az asztrofizikus, akinek élete már-már mitikus dimenziókba emelkedik. Még 1933-ban, amikor fiatalemberként elhagyta Indiát, és Kalkuttából Londonba hajózott, írta le a csillagfejlődés egy olyan modelljét, amely idővel a feketelyuk-elmélet alapja lett. Elképzelései olyan különösek voltak, hogy hosszú ideig senki sem fogadta el őket tudományos berkekben. Végül a Chicagói Egyetem ajánlott neki munkát, ahol viszonylagos ismeretlenségben tovább folytatta kutatásait. Az egyik róla keringő anekdota jól szemlélteti munkájával szembeni elkötelezettségét. Az ötvenes években Chandrasekhar a Wisconsin állambeli Williams Bay-ben tartózkodott, az egyetem fő csillagászati obszervatóriumában; körülbelül nyolcvan mérföldre az egyetem központi területétől. Azon a télen egy haladóknak indított asztrofizikai szemináriumot kellett tartania, és mivel csak két diák jelentkezett rá, mindenki azt várta, hogy Chandrasekhar a következő félévre halasztja vagy lemondja a szemináriumot, hogy ne kelljen vállalnia a bejárás kényelmetlenségét. Chandrasekhar azonban nem mondott le és nem halasztott el semmit; hetente kétszer kanyargós mellékúton visszaautózott Chicagóba, hogy tanítsa az "osztályát". Néhány évvel később előbb az egyik, majd a másik akkori tanítványa nyerte el a fizikai Nobel-díjat. Amikor ezt a történetet régebben mesélték, általában azzal fejezték be, hogy sajnós a professzor maga sosem kapta meg a Nobel-díjat. Most már

nincs szükség erre az együttérzésre, mert 1983-ban Chandrasekhar maga is megkapta a fizikai Nobel-díjat.

Gyakran ilyen kedvezőtlen körülmények között, a gondolatokkal való játékra ítélt emberek körében következnek be azok az áttörések, amelyekre gondolunk. Az elmúlt évek egyik legjelentősebb tudományos eredménye a szupravezetők elmélete volt. Két ötletgyáros, K. Alex Muller és J. Georg Bednorz dolgozta ki az elmélet alapjait és végezte el az első kísérleteket Svájcban, a zürichi IBM-laboratóriumban, amely nem kifejezetten eldugott hely, de nem is tartozik a tudományos szempontból igazán nagyra értékelték közé. Néhány évig a kutatók senkinek sem engedtek betekintést a munkájukba, nem azért, mintha féltek volna, hogy valaki ellopja az eredményeiket, hanem mert tartottak tőle, hogy kollégáik kinevetik az ő látszólag örült ötleteiket. 1987-ben kapták meg munkájukért a fizikai Nobel-díjat. Susumu Tonegawát, aki ugyanabban az évben a biológiai Nobel-díjat nyerte el, úgy írta le a felesége, mint aki "mindig a saját feje után megy", és azért szereti a szumóbirkózást, mert az egyéni erőfeszítést kíván, nem csapatmunkát – ugyanúgy, mint az ő munkája. A csillogó-villogó laboratóriumok és a hatalmas kutatócsoportok szükségességét valószínűleg túlértékelik egy kicsit. A tudományos áttörések még mindig egyetlen emberi elme gondolatainak köszönhetők.

Ne azzal törődjünk azonban elsősorban, mi történik a hivatásos tudósok világában. A "nagy tudomány" majd gondot visel magára, legalábbis reméljük, hiszen temérdek pénzt meg energiát fektettek bele, mióta annak az egyetlen kicsi atommagnak a hasadása oly fontosnak bizonyult. Minket itt és most az amatőr tudomány érdekel, az az öröm, melyet a hétköznapi ember a természeti jelenségek megfigyelésében lelhet. Vegyük észre, hogy a nagy tudósok évszázadokig szinte kedvtelésből végezték munkájukat, inkább azért, mert lelkesedtek az általuk feltalált módszerekért, mintsem azért, mert el kellett végezniük feladatukat és el kellett költeniük a kormány által kiutalt vaskos költségkeretet.

Nicolaus Kopernikusz kanonok volt a lengyelországi Frauenburg katedrálisában, amikor befejezte a bolygók mozgását leíró korszakalkotó értekezését. A csillagászati munka természetesen nem segítette előre egyházi pályáján, és élete legnagyobb részében jutalma pusztán az esztétikai öröm volt, amit rendszere egyszerű szépségének láttán érzett, ha összehasonlította a nehézkes ptolemaioszi modellel. Galilei orvosi képzésben részesült, és az vezette egyre veszélyesebb kísérletek felé, hogy gyönyörűségét lelte abban, ha megtalálta különböző tárgyak súlypontját. Isaac Newton 1665-ben megkapta Cambridge-ben a diplomáját. Nem sokkal ezután az egyetem bezárt a pestis miatt, s ő ekkor fogalmazza meg legnagyobb felfedezéseit. Newton két évet töltött el egy biztonságos és unalmas eldugott vidéki helyen, és azzal múlatta az időt, hogy a gravitáció általános elméletéről szóló gondolataival játszadozzon. Antoine Laurent Lavoisier, a modern vegyészet atyja, közhivatalnok volt és a Ferme Generale-nak dolgozott, amely a forradalom előtti Franciaországban körülbelül az adóhivatalnak felelt meg. Részt vett a mezőgazdasági és társadalmi reformokban is, de elegáns és klasszikus kísérleteit élvezte a legjobban. Luigi Galvani, akinek közvetlenül az elemek feltalálását köszönhetjük, s aki az izmok és az idegek vezetőképségét kutatta, élete végéig gyakorló orvos volt. Gregor Mendel szintén pap volt, és kísérletei, melyek megvetették a genetika alapjait, kertészkedési szenvedélyéből nőttek ki. Amikor Albert A. Michaelsont, az első természettudományi Nobel-díjas amerikai megkérdezték, miért szentelt annyi időt annak, hogy megmérje a fény sebességét, állítólag azt felelte: "Mert szórakoztató volt". És, el ne felejtjük, Einstein a legfontosabb értekezéseit abban az időszakban írta, amikor a svájci találmányi hivatalban dolgozott mint ügyintéző. Ők és még sok más nagy tudós, akiknek a nevét megemlíthetném, nem ijedtek meg attól, hogy nem "hivatásosak" a maguk területén, hogy nem hivatalosan támogatott, elismert emberek. Egyszerűen azt csinálták, amit szerettek. Vajon napjainkban tényleg annyira más a helyzet? Tényleg igaz, hogy ha valakinek nincs diplomája és nem dolgozik valamelyik nagy kutatóintézetben, akkor már semmi esélye sincs rá, hogy hozzájáruljon a tudomány fejlődéséhez? Vagy ez csak egyike azoknak a nagyrészt öntudatlan erőfeszítéseknek, amelyekkel minden sikeres intézmény igyekszik minél jobban misztifikálni saját működését? Nehéz ezekre a kérdésekre választ adni, részben e azért, mert azt, hogy mi foglaltatik benne a "tudomány" fogalmában, nagyrészt éppen azok az intézmények határozzák meg, melyek aztán ezt a monopolhelyzetet kihasználják.

Semmi kétség, hogy egy laikus nem tud hobbiszinten hozzájárulni ahhoz a kutatáshoz, amelyhez több milliárd dolláros részecskegyorsító kell. Szerencsére nemcsak ilyen speciális területek alkotják a tudományt. Az a szellemi keret, amely a tudományos munkát lehetővé teszi, mindenki számára

elérhető. Csak kíváncsiságra van szükség, gondos megfigyelésre, az események fegyelmezett rögzítésére és hogy módot találjunk arra, hogy megfigyeléseinket addig forgassuk, míg megeljük az őket mozgató rejtett szabályokat. Szükség van még alázatra, hogy képesek legyünk a minket megelőző kutatók eredményeiből tanulni, de elég szkeptikusak és nyitottak legyünk ahhoz, hogy visszautasítsunk olyan meggyőződéseket, melyeket nem támasztanak alá a tények.

Ha ilyen tág értelemben nézzük, akkor több amatőr tudós van, mint gondolnánk. Vannak, akik egészségügyi kérdésekkel foglalkoznak, és megpróbálnak megtudni mindent egy olyan betegségről, amely őket vagy családjukat fenyegeti. Vannak, akik Mendel nyomdokaiban járva, amit csak lehet, megtanulnak a háziállatok keresztezéséről, vagy új hibridvirágokat hoznak létre. Mások szorgalmasan megismétlik régi korok csillagászainak megfigyeléseit a kertjükben felállított távcsővel. Vannak botcsinálta geológusok, akik ásványokat keresve róják a vadont, vannak kaktuszgyűjtők, akik a sivatagot járják új fajták után kutatva, és valószínűleg több százezer olyan ember él a földön, aki addig tágitotta a látóterét műszaki kérdésekben, hogy már a tudományos színvonal határát súrolja.

Ezek közül az emberek közül sokat az a hit tart vissza készségei további fejlesztésétől, hogy sose lesz belőle valódi, "hivatásos" tudós, és ezért hobbiját nem is kell komolyan venni. A tudomány műveléséhez azonban nem kell jobb indok, mint a rendnek az az érzése, amit a kutató elméjében teremt. Ha az áramlattal mérjük az értékét, nem pedig a sikerrel és az elismeréssel, akkor nagymértékben hozzájárulhat az élet minőségének a javításához.

A BÖLCSESSÉG SZERETETE

A filozófia szó eredetileg azt jelentette "a bölcsesség szeretete", és az emberek éppen emiatt szentelték neki életüket. Manapság a hivatásos filozófusok szégyellnék elismerni mesterségük ilyen naiv meghatározását. Ma egy filozófus lehet a dekonstrukcionizmus vagy a logikai pozitivizmus specialistája, a korai Kant vagy a késői Hegel szakértője, episztemológus vagy egzisztencialista, de ne zavarják őt a bölcsességgel. Minden, ember által létrehozott intézmény közös sorsa, hogy valamilyen egyetemes problémára adott válasszal indul, míg több nemzedék után magával az intézménnyel kapcsolatos problémák el nem veszik a helyet az eredeti cél elől. Példának okáért a modern nemzetek az ellenségeik elleni védekezésül szerelnék fel fegyveres erőket. Egy hadsereg azonban hamarosan kifejleszti a maga szükségleteit és politikáját, egészen addig a pontig, hogy a legsikeresebb katona már nem szükségszerűen az, aki a legjobban védi a hazáját, hanem aki a legtöbb pénzt szerzi a hadseregnek. Az amatőr filozófusoknak az egyetemen lakozó hivatásos társaikkal ellentétben nem kell aggódniuk az egymással versengő iskolák közti történelmi harcok, a politikai összefüggések és a kollégák személyes féltékenysége miatt. Ők továbbra is az alapvető kérdésekre összpontosíthatnak. Azt kell elsőként eldöntenie az amatőr filozófusnak, hogy melyek ezek a kérdések. Az érdekli-e, hogy mit gondoltak az elmúlt századok nagy filozófusai arról, mit jelent az, hogy "lenni"? Vagy jobban érdekli az, hogy mi alkotja a "szépet" vagy a "jót"?

Mint minden más tudományággal, ezzel is az a helyzet, hogy miután eldöntöttük, mit akarunk közelebbről tanulmányozni, meg kell tudnunk, mit gondoltak mások ugyanerről a tárgyról. Ha valaki figyelmesen olvas és beszélget másokkal, hamar képet tud alkotni arról, mi a "pillanatnyi állás" az adott területen. Megint csak nem lehet eléggé hangsúlyozni, milyen fontos, hogy az ember a kezdetektől a saját kezébe vegye a tanulás irányítását. Ha valaki úgy érzi, el kell olvasnia egy bizonyos könyvet, vagy egy megadott menetet kell követnie, mert ezt így szokás csinálni, akkor a tanulás kínkeserves lesz a számára. De ha azért választja azt a bizonyos utat, mert belülről úgy érzi, az a jó, akkor a tanulás folyamata viszonylag erőfeszítés nélkül, élvezettel megy végbe.

Ha valaki már tisztázta, mi az a terület, amely iránt különleges vonzódást érez, akkor úgy érezheti, hiába amatőr, mégis az adott területre kell koncentrálnia. Ha a valóság alapvető tulajdonságai érdeklik, akkor esetleg elkezd az ontológia felé közelíteni, és Wolffot, Kantot, Husserlt és Heideggert olvas majd. Másokat esetleg jobban vonzanak a jó és a rossz alapvető kérdései, ezért etikával kezdenek foglalkozni, és Arisztotelész, Aquinói Szent Tamás, Spinoza és Nietzsche erkölcsfilozófiájában mélyednek el. Ha valakit az érdekel, mi a szép, akkor az esztétikafilozófusok gondolatait fogja áttekinteni, mint például Baumgarten, Croce, Santayana és Collingwood. Noha a szakosodás szükséges ahhoz, hogy bármilyen gondolatrendszer komplexitását kifejllesszük, mindig tisztában kell lennünk azzal, hogy mi az eszköz és

mi a cél: a specializáció a jobb gondolkodás kedvéért történik, nem pedig öncélúan. Sajnos sok komoly gondolkodó szenteli minden szellemi erőfeszítését annak, hogy ismert tudós legyen, azonban eközben elfelejti, mi volt az eredeti célja.

Ahogy más tudományágakban, a filozófiában is eljön az ideje annak, amikor valaki készen áll arra, hogy a passzív fogyasztó állapotából belépjen az aktív alkotók táborába. Ha azért írjuk le a meglátásainkat, mert azt várjuk, hogy egy nap majd áhítattal olvassa az utókor, akkor a legtöbb esetben a hübrisz vétségét követjük el, az "elbizakodottság áldozatául" esünk, ami már annyi baj oka volt az emberek között. De ha valaki belső készítésre jegyzi le gondolatait, hogy világosan kifejtse az előtte álló nagy kérdéseket, és megpróbál olyan válaszokat felvázolni, amelyek segíthetnek megérteni az egyéni élményeket, akkor az az amatőr filozófus megtanulta, hogyan csikarjon ki örömet az élet egyik legnagyobb és leglelkesebb feladatából.

AMATŐRÖK ÉS HIVATÁSOSOK

Vannak emberek, akik szakosodni akarnak valamire, minden energiájukat egy tevékenységre fordítják, hogy így csaknem hivatásos szintig jussanak el. Rendszerint lenéznek mindenkit, aki kevésbé tájékozott, mint ők, és nem szenteli magát kizárólagosan a szakterületének. Mások jobb szeretnek több tevékenységben is megmártózni, és annyi élvezetet találni mindegyikben, amennyit csak tudnak, anélkül, hogy bármiben is szakértővé válnának.

Két olyan szó is van, amelyiknek a jelentése kifejezi a testi vagy szellemi foglalatosságokkal kapcsolatos eltorzult álláspontunkat. Ez a két kifejezés az *amatőr* és a *dilettáns*. Manapság ezek a címkék enyhén lekicsinylő kifejezésekké váltak. Az *amatőr* vagy a *dilettáns* egyaránt olyan személy, aki nem ér fel egy adott szintig, akit nem kell túlzottan komolyan venni, akinek a teljesítménye nem üti meg a hivatásos mércét. Eredetileg azonban az "amatőr", amely a latin "*amare*" (= szeretni) szóból ered, arra a személyre utalt, aki szereti csinálni, amit csinál. Ugyanígy a "dilettáns", amely a latin "*delectare*" (= örömet lelni valamiben) származéka, olyasvalaki volt, aki élvezett egy bizonyos tevékenységet. Ezeknek a szavaknak a legkorábbi jelentése éppen ezért az élményre, s nem a teljesítményre terelte a figyelmet; azt a szubjektív jutalmat írták le, amit az egyén abból nyert, hogy bizonyos dolgokat csinált, nem pedig a teljesítményre összpontosított. Semmi sem illusztrálja jobban, hogy megváltozott a magatartásunk az élmény értékével szemben, mint éppen ennek a két szónak a sorsa. Volt idő, amikor *amatőr* költőnek vagy *dilettáns* tudósnak lenni csodálatos volt, hiszen ez azt jelentette, hogy az életet értékesebbé lehetett tenni az ilyen tevékenységekben való elmélyedéssel. A hangsúly azonban egyre erősebben áttolódott arra, hogy a magatartást többre értékeljük a szubjektív körülményeknél; a sikert, a teljesítményt, az elért eredményt csodáljuk, nem a tapasztalatok minőségét. Következésképpen lassan kínossá vált, ha valakit *dilettáns*nak neveznek, annak ellenére, hogy a *dilettáns* azt éri el, ami a legfontosabb – örömet szereznek neki a saját cselekedetei.

Igaz, hogy az a fajta *dilettáns* tanulás, amelyre mindenkit ösztönzünk, még jobban kifacsarodhat önmagából, mint a hivatásos tudomány, ha a tudás elsajátítói szem elől tévesztik a célt, amelyik az úton elindította őket. A laikusok, ha önző célok vezérlik őket, képesek akár az áltudományokhoz is fordulni, hogy érdekeiket előbbre mozdítsák, és erőfeszítéseiket gyakorta lehetetlen megkülönböztetni a belsőleg motivált *amatőrökétől*.

Hogy egy példát vegyünk, a népek eredetének története iránt való érdeklődés könnyen átfordulhat olyan kutatásba, melynek során az illető saját felsőbbrendűségére keres bizonyítékokat más csoportok tagjaival szemben. A németországi náci mozgalom egyformán merített az antropológiából, a történelemből, az anatómiából, a nyelvészetből, a biológiából és a filozófiából, összekovácsolva belőlük az árja faj felsőbbrendűségéről szóló elméletét. Jóllehet hivatásos tudósok is részt vettek ebben a kétes vállalkozásban, eredetileg azonban *amatőrök* inspirálták, és az alkalmazott szabályok nem a tudomány, hanem a politika szabályai voltak.

A szovjet biológiát egy emberöltővel visszavetette, amikor a felsőbb hatóságok úgy döntöttek, hogy a kommunista ideológia szabályait alkalmazzák a növekvő kukoricára ahelyett, hogy a kísérleti tapasztalatokat követnék. Liszenko arra vonatkozó elképzelése, hogy a hideg éghajlaton elültetett kukorica ellenállóbb lesz majd, és még ellenállóbb utódokat hoz majd létre, valószínűleg jól hangozott a laikusok számára, különösen a leninista dogmák árnyékában. Sajnálatos módon a politika és a kukorica

elképzelései nem mindig esnek egybe, és Liszenko erőfeszítései több évtizedig tartó éhínségben tetőztek.

Az a rossz felhang, amely az *amatőr és a dilettáns* kifejezésekre az évek során rátapadt, nagyrészt a külső és a belső célok összemosódásának tulajdonítható. Az az amatőr, aki úgy tesz, mintha ugyanannyit tudna, mint egy hivatásos, valószínűleg téved, és valami rosszban sántikál. Amatőr tudósnak lenni nem azt jelenti, hogy a saját területükön kell versenyre kelni a hivatásosokkal, hanem azt, hogy egy szimbolikus tant szellemi képességeink bővítésére használunk fel és rendet teremtünk tudatunkban. Ezen a szinten az amatőr tudomány megállja a helyét, talán még hatásosabb is, mint hivatásos társa. Ám abban a pillanatban, amikor az amatőrök szem elől tévesztik ezt a célt, és a tudást arra használják, hogy önmagukat dicsőítsék vagy anyagi előnyökhöz jussanak, a tudós torzképévé lesznek. A tudományos módszerek mögött rejlő szkepticizmus és a kölcsönös kritika jótéteménye nélkül azok a laikusok, akik tisztátalan célokkal lépnek a tudomány mezejére, még a legrosszabb tudósoknál is inkább vakká és süketté válnak a igazsággal szemben.

AZ ÉLETHOSSZIG TARTÓ TANULÁS KIHÍVÁSA

Ennek a fejezetnek az volt a célja, hogy áttekintse, milyen módon idézhet elő a szellemi tevékenység áramlatot. Láttuk, hogy az elme legalább annyi cselekvési lehetőséget kínál, mint a test. Ahogy a végtagok vagy az érzékek használata elérhető mindenki számára nemre, fajra, műveltségre vagy társadalmi helyzetre való tekintet nélkül, ugyanígy az emlékezőtehetség, a nyelv és a logika használata is módja van mindenkinek, aki uralni szeretné saját elméjét.

Sok ember abbahagyja a tanulást, mikor befejezi az iskolát, mert a nyolc-tíz vagy még több évnyi kívülről irányított tanulás nagyon kellemetlen emlékeket hagyott benne. A figyelmüket elég hosszú ideig manipulálták kívülről tankönyvek és tanárok ahhoz, hogy az utolsó bizonyítványosztás napja számukra egyben a szabadság első napja is legyen.

Az az ember azonban, aki elhanyagolja absztrakt készségeit, sosem lesz valóban szabad. Gondolkodását a szomszédok véleménye, a tévében látott hirdetések és az újságok szövegei irányítják majd, ki lesz szolgáltatva a "szakértők"-nek. Az lenne a jó, ha a külsőleg irányított oktatás vége egyben a belső motiváció irányította tanulás kezdeti szakasza lenne. Ezen a ponton a tanulás célja már nem a bizonyítvány vagy a diploma megszerzése, amelynek segítségével majd jó állást kapunk. A cél inkább megérteni azt, hogy mi történik körülöttünk, milyen személyes jelentősége és értelme van az élményeinknek. Ebből ered aztán a gondolkodó elmélyült öröme, amit Platón ír le a *Philébosz* című dialógusában Szókratész tanítványairól: "Mikor pedig a fiatalok közül valamelyik először ízleli meg e tant, úgy megőrül neki, mintha a bölcsek kövét találta volna meg, s örömeiben csapongva nagy kedvvel forgatja a gondolatot, hol jobbra, hol balra, most mindent az egységbe olvaszt és összekovácsol, majd meg szétgörget s szétválaszt mindent; amivel először is leginkább önmagát ejti zavarba, azután pedig azt, akit vitatkozásra foghatott magának, nem törődve vele, . fiatalabb, öregebb vagy egykorú vele az illető."⁶

Az idézet körülbelül kétezer-négyszáz éves, de egy kortárs szemlélő se írhatná le színesebben, mi történik, mikor valaki először kapcsolódik be az elme áramlatába.

A MUNKA MINT ÁRAMLAT

Az állatokhoz hasonlóan, életünk nagy részét mi is önmagunk fenntartásával töltjük el: a test táplálásához szükséges kalóriák nem kerülnek maguktól az asztalra, és a házak meg a kocsik se maguktól keletkeznek. Nincsenek azonban szigorú szabályai annak, hogy ténylegesen mennyit kell az embereknek dolgozniuk. Úgy tűnik, hogy az őskori vadászó-gyűjtögető életmódot folytató emberek, akiknek leszármazottai ma is élnek Afrika és Ausztrália barátságtalan sivatagaiban, mindössze napi három-öt órát töltöttek munkának nevezhető tevékenységgel - az étel, a lakóhely, a ruházat és a szerszámok előteremtésével. A nap többi részében beszélgettek, pihentek vagy táncoltak. A másik végletet a tizenkilencedik század ipari munkásai képviselik, akiket gyakran napi tizenkét órán, heti hat napon át dolgoztattak veszélyes bányákban, sötét gyárakban.

⁶ Platón: *Philébosz*. Ford. Péterfy Jenő. In Platón összes művei 3. Budapest, 1984. Európa Könyvkiadó, 1,56.

Nemcsak a munka mennyisége, de a minősége is nagyon változó lehet. Egy régi olasz mondás szerint: *"Il lavoro nobilita L'uomo, e lo rende simile alle bestie"*, vagyis "A munka nemesíti az embert – de le is aljasíthatja". Ez az ironikus mondás vonatkozhat általában a munkára, de értelmezhető úgy is, hogy a készségek fejlett szintjét megkívánó, szabadon végzett munka összetettebbé teszi az Ént, másfelől azonban nincs, ami olyan zűrzavart idézne elő bennünk, mint a kényszer hatására végzett lélekölő munka. A tisztaságtól ragyogó kórházban operáló agysebész és a teher alatt a sárban botorkáló rabszolga egyaránt dolgozik, de a sebésznek minden nap alkalma nyílik arra, hogy valami újat tanuljon, és minden nap újra megbizonyosodik róla, hogy ura a saját életének, és nehéz feladatokat is meg tud oldani. A rabszolgának mindennap ugyanazt a kimerítő mozdulatsort kell elvégeznie, és amiről megbizonyosodhat, az csak a saját tehetetlensége.

Mivel a munka általános és mégis oly sokféle, óriási különbséget jelent az életünkben, hogy munkánk örömet jelent-e számunkra vagy sem. Thomas Carlyle nem tévedett, mikor azt írta: "Áldott az, aki megtalálta a maga dolgait, elégedjen meg ennyivel." Sigmund Freud egy kicsit alakított a mondáson; mikor megkérdezték tőle, mi a boldogság receptje, rövid, de ésszerű választ adott: "munka és szeretet". Ha valaki megtalálja az áramlatot a munkájában és az emberekkel való kapcsolataiban, akkor egész élete kedvezőbb irányt vehet. Ebben a fejezetben megnézzük, hogyan idézhet elő a munka áramlatot, az utána következőben pedig Freud tanácsának másik felét vesszük sorra, vagyis azt, hogyan élvezzük mások társaságát.

AUTOTELIKUS MUNKÁSOK

Ádámot az Úr nagyraavágásaért büntetésből arra ítélte, hogy arca verejtékével művelje meg a földet. A Teremtés könyvének erről szóló részlete (3,17), nagyon jól visszatükrözi azt a felfogást, ahogy a legtöbb kultúra – különösen azok, melyek elérték a civilizáció összetett állapotát – megközelítik a munkát: olyan átoknak tekintik, amelyet mindenáron el kell kerülni. Tudjuk, hogy mivel a világegyetem oly kevésbé hatékony módon működik, rengeteg energiát igényel alapvető vágyaink és szükségleteink valóra váltása. Ameddig nem érdekel különösebben bennünket, hogy mennyit eszünk, hogy biztonságos és szép házban lakunk-e, vagy telik-e a technika legújabb vívmányaira, addig a munka szükségessége nem nagy teher, ahogy nem az a Kalahári-sivatag nomádjainak sem. Minél több pszichikai energiát fektetünk azonban anyagi célokba, és minél valószínűtlenebbek ezek a célok, annál nehezebb őket megvalósítani. Egyre több szellemi és fizikai munkát és egyre több természeti erőforrást kell felhasználnunk, hogy növekvő igényeinket kielégítsük. A történelem folyamán azoknak az embereknek, akik a "civilizált" társadalmak periferiáján éltek, gyakran fel kellett adniuk arra vonatkozó reményeiket, hogy az életet valaha is élvezhessék, mert annak a néhány embernek az álmait kellett megvalósítaniuk, akiknek sikerült kizsákmányolniuk őket. A civilizált társadalmakat a primitívektől megkülönböztető hatalmas teljesítmények, mint a piramisok, a kínai nagy fal, a Tádzs Mahal, az ókori templomok, gátak és paloták, mind rabszolgák erejéből épültek fel, akiket kényszerítettek rá, hogy valóra váltsák uraik nagyra törő vágyait. Nem meglepő hát, hogy a munkának ily csekély a becsülete.

Noha minden tiszteletem a Bibliáé, mégsem lehet igaz, hogy a munka szükségszerűen kellemetlen. Lehet, hogy nehéz, legalábbis nehezebb, mint semmit sem csinálni, de bőséges bizonyítékaink vannak arra, hogy a munka örömteli tevékenység, gyakran életünk legélvezetesebb része is lehet.

Vannak olyan kultúrák, melyekben a mindennapi termelő tevékenység amennyire csak lehet, közel áll az áramlathoz. Európában, az ipari forradalom által megkímélt, magas hegyek közt megbúvó kis alpesi falucskákban még mindig léteznek olyan közösségek, ahol az emberek –jóllehet mindkettő nehéz feladatot ró rájuk – sikeresen össze tudják egyeztetni a családi életet és a munkát. Kíváncsian arra, hogy a néhány generációval előttünk még általánosan elterjedt "hagyományos" paraszti életformába hogyan illeszkedik be a munka, olasz pszichológusok egy csoportja Fausto Massimini professzor és Dr. Antonella Delle Fave vezetésével interjúkat készített néhány itt lakóval, melyek részletesen lejegyzett változatait nagylelkűen rendelkezésünkre bocsátották.

A legmegdöbbentőbb az volt, hogy az itt élők szinte meg sem tudják különböztetni a munkát a szabadidőtől. Mondhatnánk azt, hogy minden áldott nap tizenhat órát dolgoznak, de azt is, hogy nem dolgoznak soha. A 76 éves Serafina Vinon asszony, aki az Olasz-Alpok Val d'Aosta-i körzetében lévő Pont Trentaz nevű kis falucskában lakik, minden nap reggel ötkor kel, hogy megfesse a teheneket. Utána

hatalmas reggelit főz, kitakarít, majd időjárástól és évszaktól függően vagy kihajtja a gleccserek alatti mezőre a csordát, rendbe teszi a gyümölcskertet, vagy gyapjút kártol. Nyáron heteken át szénát kaszál a hegyi legelőkön, majd a sok kilométerrel lejjebb fekvő csűrbe hordja a nagy bálákat a feje tetején. Fele annyi idő alatt is elérhetné a csűr, ha egyenesen menne, de inkább a láthatatlan, kanyargó kis ösvényeken gyalogol, hogy megkímélje a dombokat az eróziótól. Esténként olvas, mesét mond a dédunokáinak vagy tangóharmonikázik a rokonainak és a barátainak, akik hetente néhány alkalommal összegyűlnek a házában.

Serafina úgy ismer minden fát, minden követ, a hegyek minden hajlatát, mintha régi barátok lennének. Évszázadokra visszamenő családi legendák kapcsolódnak a tájhoz. Ezen a régi kőhídon találkozott egy éjjel, fáklyával a kezében, az utolsó életben maradt nő Serafina falujából az utolsó életben maradt férfival egy lejjebb fekvő faluból az 1473-as pestisjárvány tombolása után. Segítettek egymásnak, aztán összeházasodtak; tőlük származik az egész család. Abban a málnásban ott Serafina nagyanyja tévedt el, mikor még kislány volt. Azon a sziklán meg maga az ördög állt egy hóviharban '24-ben, és ijesztgette András bácsit vasvillával a kezében.

Amikor Serafinától megkérdezték, mit szeret legjobban az életben, nem voltak gondjai a válasszal: megfejni a teheneket, kihajtani őket a legelőre, gyümölcsfákat metszeni, gyapjút kártolni – vagyis azt szereti a legjobban csinálni, amit egyébként is tesz. Saját szavaival: "Elégedett vagyok az életemmel. Kint lenni a szabadban, emberekkel beszélgetni, az állataimmal lenni... Mindenki jól elbeszélgetek – a növényekkel, a madarakkal, a virágokkal és az állatokkal. A természetben sosem vagy egyedül; látod, ahogy a világ minden egyes nappal növekszik és fejlődik. Tisztának és boldognak érzed magad, csak az a rossz, amikor elfáradsz és haza kell menned. Még ha sokat kell dolgoznod, akkor is nagyon szép."

Amikor megkérdezték Serafinától, mit csinálna, ha annyi pénze és ideje volna, amennyit akar, csak nevetett. Elismételte ugyanazt, amit előbb mondott: fejné a teheneket, terelné őket a legelőn, gondozná a gyümölcsfákat és gyapjút kártolna. Nem mintha Serafinának fogalma se lenne a városi életforma lehetőségeiről; ő is néz tévét, olvas újságot, és a fiatalabb rokonai közül sokan élnek nagyvárosokban, modern, kényelmes körülmények között, autóval, háztartási készülékekkel és egzotikus nyaralásokkal. Ez a divatosabb életmód azonban nem vonzza Serafinát; tökéletesen boldog és elégedett azzal a szereppel, amelyet a világ életében játszik.

A tíz legidősebb meginterjúvált Pont Trentaz-i lakos közül – hatvanhat évestől nyolcvankét évesig – mindenki olyan válaszokat adott, mint Serafina. Egyikük sem húzott éles választóvonalat a munka és a szabadidő közé, a munkát említették első helyen mint a tökéletes élmények forrását, és nem akartak volna kevesebbet dolgozni, akkor sem, ha erre lehetőségük nyílik.

A megkérdezett gyerekek többsége is ugyanígy gondolkodott az életről, az unokák azonban (húsz és harminchárom év közöttiek) már számunkra ismerős módon fogták fel a munkát: ha lehet, akkor inkább kevesebb legyen a dolog és több a szabadidős tevékenység – olvasás, sport, utazás, mozi. A nemzedékek közötti különbség részben a kornak tulajdonítható; a fiatalok általában kevésbé elégedettek azzal, ami osztályrészül jut nekik, jobban vágnak a változatosságra és türelmetlenebbek a kötöttségekkel és a megszokással szemben. Ebben az esetben azonban az eltérés egyúttal a hagyományos életmód fokozatos pusztulását is tükrözi, amelyben a munka értelmes módon kapcsolódott az emberek identitásához és végső céljaihoz. Pont Trentaz fiataljainak egy része talán úgy érez majd a munkájával kapcsolatban, ha idősebb lesz, ahogy Serafina, de a többségük valószínűleg nem. Ehelyett egyre szélesebb lesz a szakadék a szükséges rossznak tekintendő munka, és az élvezetes, de bizonyos szempontból szegényes szabadidős tevékenységek között.

Az élet ebben az alpesi falucskában sose volt könnyű. Hogy egyik napról a másikra megélhessenek, minden embernek a tevékenységek széles skáláját kellett elsajátítania az egyszerű kemény munkától a bonyolultabb mesterségbeli fogásokig, továbbá ápolniuk és gazdagítaniuk kellett nyelvüket, dalaikat, művészetüket és hagyományaikat. Életük azonban valahogy mégis úgy alakult, hogy ezeket a feladatokat örömtelinek találják. Ahelyett, hogy elnyomottnak éreznék magukat, mert olyan sokat kell dolgozniuk, inkább Giuliana B., hetvennégy éves asszony véleményét osztják: "Szabad vagyok, szabad a munkámban, mert azt csinálom, amit akarok. Ha ma nincs meg valami, hát majd meglesz holnap.

Nincs főnököm, én irányítom az életemet. Megtartottam a szabadságomat és keményen megharcoltam érte."

Természetesen nem minden preindusztriális kultúra volt ilyen idilli. Sok vadászó-gyűjtögető vagy paraszti társadalom élete kemény, rövid és embertelen volt. Múlt századi utazók több olyan alpesi közösséget is leírtak nem messze Pont Trentától, melyekben az éhség, a tudatlanság és a betegségek uralkodtak. Hogy egy közösség olyan életmódot fejlesszen ki, amely képes arra, hogy harmonikus egyensúlyba hozza az emberi célokat a természeti erőforrásokkal, az legalább akkora teljesítmény, mintha lélegzetelállító katedrálisokat emelne. Egyetlen sikeres példából nem vonhatunk le általános következtetéseket az összes preindusztriális kultúrára nézve. Mindazonáltal már egyetlen kivétel is elégséges annak cáfolatára, hogy a munka mindig kevésbé örömteli kell hogy legyen, mint a szabadon választott időtöltés.

De mi a helyzet a városi munkásokkal, akiknek a munkája nem kötődik ilyen világosan életük fenntartásához? Serafina attitűdje nemcsak a hagyományos paraszti életmódot folytató falvakban figyelhető meg, hanem esetenként környezetünkben is, az ipari társadalom zűrzavaros világában. Jó példa erre Joe Kramer, akit még korai áramlat-kutatásaink során interjúvoltunk meg. Joe akkor hatvanas éveinek elején járt, hegesztőként dolgozott egy délchicagói gyárban, ahol vasúti kocsik összerakását végezték. Körülbelül kétszáz ember dolgozott Joe-val együtt három óriási, sötét, hangárszerű csarnokban, ahol az emberek feje fölött soktonnás vaslemezeket mozgattak szállítósíneken, hogy aztán óriási szikrazuhatag kíséretében ráhegesszék őket a vasúti kocsik aljára. Nyáron meg lehetett sülni a hőségtől, télen viszont süvöltött a jeges szél a csarnokban. A fém mindig olyan hangosan zengett az ütésektől, hogy ha mondani akartak valamit, bele kellett kiabálni a másik fülébe.

Joe ötéves korában érkezett az Egyesült Államokba, és a negyedik osztály után abbahagyta az iskolát. Már több mint harminc éve dolgozott ebben a gyárban, de sose akart művezető lenni. Több előléptetési ajánlatot is visszautasított, mert azt mondta, jobban szeret egyszerű hegesztőként dolgozni, és rosszul érezné magát mások főnökeként. Noha Joe igen alul állt az üzemi hierarchiában, mégis mindenki ismerte és egyetértett abban, hogy ő a legfontosabb ember az egész gyárban. A menedzser kijelentette, hogy ha még öt olyan embere lenne, mint Joe, ez a gyár lenne a leghatékonyabb a szakmában, a többi munkás szerint pedig Joe nélkül akár rögtön be is csukhatnák a boltot.

Joe közkedveltségének egyszerű oka volt: az üzemi munkafolyamatok minden egyes résztevékenységét elsajátította, és ha szükség volt rá, bárkinek a helyét át tudta venni, sőt, bármilyen elromlott gépet meg tudott javítani, a hatalmas mechanikus daruktól az elektronikus monitorokig. A legmeghökkenőbb azonban az volt, hogy Joe nemcsak képes volt ilyen feladatokat végrehajtani, de még élvezte is őket. Amikor megkérdezték tőle, hogyan tanult meg összetett, bonyolult gépekkel és szerszámokkal bánni minden komoly előképzettség nélkül, Joe lefegyverzően azt válaszolta, hogy azért sikerülhetett, mert gyerekkora óta érdekelte mindenféle gép. Különösen, amelyek nem működtek rendesen. "Amikor a mama kenyérpirítója bement az unalmast, feltettem magamnak a kérdést - ha én lennék a kenyérpirító és nem akarnék működni, mi bajom lenne?" Ezek után szétszedte a kenyérpirítót, megtalálta és kijavította a hibát. Attól fogva mindig ezt a módszert használta: érzelmileg azonosult a szerkezettel, hogy megismerje és megjavítsa, legyen az bármennyire is bonyolult. A felfedezés izgalma azóta sem hagyta el; Joe már közel jár a nyugdíjhoz, de még mindig élvezi a munkáját.

Joe sosem vált a munka rabjává, nem volt szüksége a gyárra ahhoz, hogy jól érezze magát. Amit otthon csinált, az talán még izgalmasabb volt, mint az, ahogy a gyárban az érdektelen rutinmunkából összetett áramlat-tevékenységet varázsolt. Joe és a felesége egy szerény kis külvárosi házban éltek. Az évek során megvásárolták a két szomszédos üres telket is, ahol Joe vadregényes sziklakertet épített teraszokkal, ösvényekkel, több száz bokorral és virágokkal. Miközben a föld alatti öntözőberendezést építette, Joe-nak támadt egy ötlete - mi lenne, ha a vízpermet szivárványokat csinálna? Olyan öntözőfejeket keresett, amelyek elég finom cseppekre porlasztják a vizet. Mivel nem talált megfelelőket, tervezett egyet saját maga, aztán az alagsori műhelyében el is készítette. Így aztán munka után elüldögélhetett a verandán, és egy kapcsoló megérintésével tucatnyi kis szökőkutat, és ugyanannyi kis szivárványt varázsolhatott magának.

Volt azonban egy kis baj Joe édenkertjével. Mivel a hét legtöbb napján dolgozott, mire hazaért, a nap már túlságosan alacsonyan járt ahhoz, hogy színesre fesse a vizet. Így hát Joe megint leült a rajztáblához és újabb megoldással állt elő. Olyan reflektorokat talált ki, amelyek a fény elég széles spektrumát bocsátották ki ahhoz, hogy szivárványt hozzanak létre, és az öntözőfejek közé rejtette őket. Most már

valóban készen állt a mű. Még az éjszaka közepén is csak meg kellett érintenie két gombot, és házat máris fényből, vízből, színekből álló legyezők vették körül.

Joe ritka példája annak, mit jelent az, ha valakinek "autotelikus személyisége" van, vagyis megvan benne az a képesség, hogy áramlat-élményt teremtsen magának a legsivárabb környezetben is – egy embertelen munkahelyen vagy egy gyommal benőtt külvárosi telken. Úgy tűnt, az egész vagongyárban Joe az egyetlen ember, aki képes igazi feladatnak tekinteni a munkáját. A többi hegesztő, akivel elbeszélgettünk, mind tehernek érezte, hogy dolgoznia kell, és minél gyorsabban szabadulni igyekezett tőle. Esténként a munkaidő befejeztével a munkások kirajzottak a környékbeli kocsmákba, amelyekből volt elég a környéken – stratégiaileg elhelyezve minden harmadik utcasarkon egy –, ahol igyekeztek a sör és a haverok társaságában elfelejteni a munka fáradalmait. Utána elindultak hazafelé, ahol újabb sörök várták őket a tévé előtt, aztán némi csetepaté az asszonnyal, és vége volt a napnak – amely pont ugyanolyan volt, mint a többi.

Lehetne azzal érvelni, hogy Joe életmódját dicsérni a munkatársaiével szemben "elitista" gondolkodás. Végtére is a haverok a kocsmában istenien érzik magukat, és ki merné azt mondani, hogy jobb időtöltés az, ha valaki folyton a kertjét túrja és szivárványokat csinál? A kulturális relativizmus elvei szerint ez a kritika jogos is, de ha megértjük, hogy az öröm és a komplexitás szintje egyenesen arányos egymással, akkor már nem kell többé komolyan vennünk a kulturális relativitás ilyen radikális megnyilatkozásait. Azon emberek tapasztalatainak minősége, akik felhasználják környezetük lehetőségeit, és – ahogy Joe is – játszanak velük, sokkal fejlettebb szintű és sokkal örömtelibb, mint azoké, akik arra ítélik magukat, hogy a sivár valóság megváltoztathatatlanul gondolt korlátai között éljenek.

Az, hogy az áramlat-tevékenységként megélt munka a legjobb módszer az emberi képességek kibontakoztatására, már régóta ismert bizonyos vallásos és filozófiai tanok követői számára. A középkori keresztény világkép bővületében élő emberek elfogadták, hogy a krumplihámozás éppolyan fontos, mint egy katedrális építése, feltéve, hogy mindkettőt Isten nagyobb dicsőségére teszik. Karl Marx szerint a férfiak és nők a termelő tevékenységeken keresztül építik fel magukat; vagyis "emberi természet" önmagában nem létezik, csak munkánkon keresztül teremtyük meg. A munka nemcsak környezetünket formálja át azzal, hogy hidakat építünk a folyók felett és termővé tesszük a meddő síkságokat, hanem a munkást az ösztönei által vezérelt lényből tudatos, célokkal és készségekkel rendelkező emberré teszi.

Az egyik legérdekesebb példa arra, hogy milyenek látták a korábbi gondolkodók az áramlat jelenségét, a jü fogalma, amelyet egy 2300 évvel ezelőtt élt taoista tudós, Csuang-ce műveiben találunk. A jü azt jelenti, hogy valaki a helyes módon követi az, utat, vagyis *a taót*; úgy fordították le angolra, hogy "bolyongás" "lebegés", "úszás", "repülés" és "áramlat". Csuang-ce úgy gondolta, hogy a jü a megfelelő módja annak, ahogy az életet élni kell – spontán módon, teljes elkötelezettséggel, anélkül hogy külső jutalmakra várnánk – röviden: totális autotelikus élményként.

Csuang-ce az ő nevéen ismertté vált filozófiai műben az alázatos munka példáján mutatja meg, hogyan kell a jü szerint – vagyis áramlatban – élni. Tingnek, a szakácsnak az a feladata, hogy Wenhui udvarában leölje a konyhára szánt állatokat. A hongkongi és a tajvani gyerekeknek még most is kívülről meg kell tanulniuk Csuang-ce leírását: "Ting éppen egy ökröt darabolt fel Wen-hui nagyúrnak. Keze minden egyes érintése, válla minden egyes rándulása, lába minden mozdulata, térde minden hajlítása – huss! huss!, a kés megpendül és elsuhan – tökéletes ritmusba olvad össze, mintha az eperfaliget táncát járná vagy a csing-su zene hangjai vezényelnék."

Wen-hui nagyurat lenyűgözte, hogy mennyi áramlatot (vagyis jüt) talál szakácsa a munkájában, és megdicsérte Tinget az ügyességéért. Ting azonban tagadta, hogy ügyességről lenne szó: "Ami engem érdekel, az az Út, és az túlmutat az ügyességen." Ezután leírta, hogyan tett szert erre a készségre: az ökror anatómiájának misztikus, intuitív megértése segít abban, hogy szinte gépies könnyedséggel szelje a darabokat: "A felfogás és a megértés egy ponton megtorpan, és a szellem veszi át az irányítást".

Ting magyarázatából úgy tűnik, mintha az áramlat és a jü különböző folyamatok eredményei lennének. Vannak is olyan kritikusok, akik kifejezetten hangsúlyozzák a különbségeket: míg az áramlat annak az eredménye, hogy valaki tudatosan törekszik a nehézségek legyőzésére, a jü akkor következik be, mikor az egyén feladja a készségek tudatos gyakorlását. Az áramlat a tökéletes élmény "nyugati" változata, amely az objektív feltételek megváltoztatásán, a feladatok és a készségek összehangolásán alapul, míg a

jü a "keleti típusú" megközelítésre példa, amely figyelmen kívül hagyja az objektív körülményeket a spirituális játékosság és a valóságon való felülemelkedés érdekében.

De hogyan éri el valaki ezt a spirituális játékosságot és transzcendentális tapasztalatot? Ugyanebben a példabeszédben Csungce értékes segítséget nyújt a válaszhoz egy olyan gondolat formájában, amely egymásnak homlokegyenest ellenkező értelmezésekre ad módot. Watson értelmezésében így hangzik a szövegrészlet: "Azonban valahányszor egy bonyolult részhez érek, felmérem a nehézségeket, azt mondom magamnak, figyelj és légy óvatos, nagyon ügyelek arra, amit csinálok, igen lassan dolgozom és a lehető legfinomabban mozgatom a késemet, míg csak – hopp! le nem esik az egész darab, mint egy földgönggy. Ott állok, fogom a kést, körülnézek, teljesen elégedett vagyok és nincs kedvem újra megmozdulni, aztán letörlöm és elteszem a kést."

Néhány korábbi tudós úgy értelmezte ezt a részt, mintha egy olyan mészárosról szóló példabeszéd lenne, aki nincs tisztában vele, hogy mi a jü. Újabban Watson és Graham viszont úgy gondolják, hogy ez Ting saját munkamódszeréről szól. Az áramlatélménnyel kapcsolatos tapasztalataimra támaszkodva én úgy gondolom, hogy az utóbbi olvasat a helyes. Eszerint még a mesterség csínjának-bínjának elsajátítása (*chi*) után is attól függ a jü elérése, hogy felfedezünk-e új feladatokat (a fenti szövegben "bonyolult rész", "nehézségek") és elsajátítunk-e új készségeket ("figyelj, légy óvatos" .. "a lehető legfinomabban mozgatom késemet").

Más szavakkal, a jü misztikus magaslataira nem emberfeletti ugrással jut fel valaki, hanem egyszerűen úgy, hogy fokozatosan a környezetében megnyíló cselekvési lehetőségekre összpontosítja a figyelmét. Ez idővel azt eredményezi, hogy a készségek olyan tökéletesen automatikussá válnak, hogy spontán szinte túlvilági ügyességnek tűnnek. Egy nagy hegedűművész vagy egy nagy matematikus teljesítménye egyformán hihetetlennek tűnik, noha könnyen meg lehet magyarázni őket a feladatok és a készségek folyamatos egymáshoz igazításával. Ha az értelmezésem helytálló, akkor az áramlat-élmény avagy jü az, ahol a Kelet és a Nyugat találkozik: az ekstázis mindkét kultúrában ugyanabból a forrásból fakad. Wen-hui szakácsa kiváló példa arra, hogyan lelhet valaki áramlatra a leghihetetlenebb helyeken, a mindennapi élet legszerényebb feladataiban is. Az is figyelemre méltó, hogy több, mint kétezerháromszáz évvel ezelőtt már ilyen jól ismerték ennek az élménynek a mechanizmusát.

Az Alpokban gazdálkodó idős asszonyban, a dél-chicagói hegesztőben és a mitikus kínai szakácsban van valami közös: a munkájuk nehéz és fárasztó, a legtöbb ember unalmasnak, fárasztónak és értelmetlennek találná. Ők azonban komplex tevékenységgé alakították munkájukat azzal, hogy felismerték a cselekvési lehetőségeket ott, ahol mások nem, készségeket fejlesztettek ki, az éppen kéznél levő tevékenységre összpontosítottak, és megengedték maguknak, hogy teljesen feloldódjanak benne, hogy az Énjük aztán még erősebbé váljon. Ilyen módon a munka élvezetes és örömteli lesz, és mivel a pszichikai energia befektetése személyes döntés eredménye, a munka is szabadon választottnak tűnik.

AUTOTELIKUS FOGLALKOZÁSOK

Serafina, Joe és Ting autotelikus személyiségű emberek, akik környezetük behatároltsága ellenére a korlátokat szabadságuk és kreativitásuk kifejezésére használták fel. Példát adnak arra, hogyan lehet a munkát élvezni és értelmet adni neki. A másik lehetőség az, hogy magát a munkát változtatjuk addig, amíg feltételei közelebb juttatják az áramlathoz azokat az embereket is, akiknek személyisége nem autotelikus. Minél jobban hasonlít egy munka a játékra - változatosság, megfelelő és rugalmas feladatok, világos célok és azonnali visszacsatolás biztosításával –, annál élvezetesebb lesz, függetlenül a munkás fejlettségi szintjétől.

A vadászat jó példa arra a "munkára", amely természeténél fogva rendelkezik az áramlatjegyeivel. Több százezer évig a vadak becserkészése volt a legfőbb termelő tevékenység, amelyben az emberek részt vettek. A vadászat azonban olyan élvezetesnek bizonyult, hogy a mai napig számtalan ember folytatja hobbiként, noha a mindennapi életben már régen nincs szüksége rá. Ugyanez igaz a horgászatra. A pásztorkodó életmódban szintén van valami a legkorábbi "munkák" szabadságából és áramlatszerű felépítéséből. Még ma is sok Arizonában élő navahó indián vallja azt, hogy a legélvezetesebb tevékenység a világon a birkanyájakat követni lóháton végig a kopár pusztaságon. Az állattenyésztéssel vagy a vadászattal összehasonlítva a földművelésben nehezebb örömet találni. Kevésbé változatos tevékenység, sokkal inkább ismétlődnek a feladatok, és jóval tovább tart, míg az eredmény láthatóvá

válí. A tavasszal elültetett magoknak több hónapra van szükségük, hogy termést hozzanak. Ahhoz, hogy valaki élvezni tudja a földművelést, sokkal nagyobb időszakaszt kell áttekintenie, mint a vadászat esetében. A vadász naponta többször is választhat, hogy milyen zsákmányt akar elejteni és hogyan akarja megtámadni; a földműves évente párszor dönt csak, hogy mit hová akar ültetni és milyen mennyiségben. A földművesnek, hogy sikerrel járjon, hosszas előkészületeket kell tennie, és vannak olyan időszakok, mikor csak várhat és bízhat a szerencséjében, hogy az időjárás kedvező lesz. Nem véletlen, hogy a nomád vadászok - amikor rákényszerültek a földművelésre - néha inkább elpusztultak, minthogy beleilleszkedjenek egy ilyen láthatóan unalmas létformába. Mindezek ellenére mégis sok az olyan földműves, aki képes örömet lelni azokban a szerény lehetőségekben is, amelyeket a munkája felkínál számára.

A háziipari tevékenységek és mesterségek, melyek a tizennyolcadik századig kitöltötték a gazdálkodók fennmaradó idejét, meglehetősen kellemesek és jól szervezettek voltak az áramlatélmény megteremtése szempontjából. Az angol takácsok otthon tartották a szövőszéküket, és a saját maguk megszabta munkarend szerint dolgoztak, bevonva családjukat is. Saját maguk szabták meg, hogy mennyit termeljenek, és annak megfelelően módosították a tervet, hogy mit lehetett belőle megvalósítani. Ha jó volt az idő, abbahagyták a szövést és kimentek a gyümölcsösbe vagy a veteményesbe dolgozni. Ha ahhoz volt kedvük, elénekelték néhány balladát, és amikor befejezték egy vég szövetet, megünnepelték egy korty itallal.

Van, ahol még mindig létezik ez az életforma, mert lemondanak a modernizáció előnyéről egy emberibb léptékű termelési mód kedvéért. Massimini professzor és munkatársai interjút készítettek például olyan Biella megyei takácsokkal Észak-Olaszországban, akiknek a munkabeosztása a több mint két évszázaddal ezelőtti legendás angol takácsokéra hasonlít. Minden családnak 2–10 mechanikus szövőszéke van, amelyek felügyeletéhez elég egyetlen ember. Reggel az apa figyeli a szövőszékeket, aztán a fiára bízva a munkát, míg ő elmegy gombászni az erdőbe vagy pisztrángot fogni a patakhhoz. A fiú működteti a gépeket, míg csak rá nem un, és az anyja át nem veszi tőle.

Az interjúban minden családtag a szövést nevezte meg legkedvesebb szórakozásaként – jobban szerették az utazásnál, a diszkóba járásnál, a horgászásnál és még a tévézésnél is. A munka azért volt izgalmas számukra, mert állandóan változó problémákkal kellett szembesülniük. A családtagok maguk tervezték a mintákat, és amikor az egyikre ráuntak, átváltottak egy másikra. A családok maguk döntötték el, hogy milyen szövetet szőnek, hol veszik meg hozzá az alapanyagot, mennyit készítenek belőle és hol adják el. Némelyik családnak még olyan messze is voltak vásárlói, mint Japán vagy Ausztrália. A családtagok gyakran látogatták a kézműves központokat, hogy lépést tartsanak a technikai újdonságokkal vagy hogy a lehető legolcsóbban vegyék meg a szükséges berendezéseket.

A nyugati világ legnagyobb részében azonban az ilyen kényelmes és áramlat-felidéző rendnek véget vetett a szövőgép feltalálása és a munkaerőt centralizáló gyárak megjelenése. A tizennyolcadik század közepére az angliai családi céhek már nem voltak képesek versenyezni a tömegtermeléssel. A családok széthullottak, a munkásoknak tömegesen be kellett járniuk otthonról a piszkos és egészségtelen gyárakba, ahol kényszerítették őket, hogy merev munkarendet tartva reggeltől estig dolgozzanak. Még a hétéves gyerekeknek is végkimerülésig kellett dolgozniuk közömbös vagy őket kihasználó idegenek között. Ha azelőtt hihetőnek is látszott, hogy a munka élvezet is lehet, az iparosítás első vihára elsöpörte ezt a gondolatot.

Szerencsére mi már egy új, posztindusztriális korban élünk, ahol a munka újra kellemes lehet. Egy mai dolgozó kapcsolótábla előtt ül kellemes kis szobájában és a képernyőt figyeli, miközben ügyes robotok végzik a "valódi" munkát. A legtöbb ember nem is vesz részt a termelésben, hanem az úgynevezett "szolgáltató szektorban" dolgozik, olyan munkát lát el, amely néhány nemzedékkal ezelőtt a parasztok és a gyári munkások szemében henyélésnek tűnt volna. Ott állnak fölöttük a menedzserek és a szakemberek, akik megtehetik, hogy úgy ütemezzék a munkájukat, ahogy nekik jólesik.

A munka egyaránt lehet tehát kegyetlen és unalmas, vagy élvezetes és örömteli. Elég néhány évtized ahhoz, hogy az átlagos munkakörülmények viszonylag kellemesből rémálommá váljanak, mint ahogy Angliában történt az 1740-es években. Az olyan technikai újdonságok, mint a vízikerek, az eke, a gőzgép, az elektromosság vagy a szilikonchip óriási hatást gyakorolnak arra, hogy a munka örömteli lesz-e vagy sem. A törvények is befolyásolják ezt a folyamatot, például azok, melyek a legelők bekerítését, a rabszolgaság eltörlését, a tanonckodás megszüntetését, a minimálbér vagy a negyvenórás

munkahét bevezetését mondták ki. Minél hamarabb ébredünk rá arra, hogy a munkaélmény minőségét akaratlagosan is emelhetjük, annál hamarabb javíthatunk életünknek e fontos részén. A legtöbb ember azonban még mindig azt hiszi, hogy a munka "Ádám átka", és örökké az is marad.

Elméletileg bármilyen munkát örömtelivé lehet változtatni, ha betartjuk az áramlat-élmény szabályait. Jelenleg azonban azoknak a szemében, akiknek hatalmukban áll a munkakörülmények megváltoztatása, vajmi keveset számít, hogy egy munka ad-e okot öröme vagy sem. Az igazgatóságot elsősorban és mindenekfölött a termelékenység érdekli, a szakszervezeti vezetőket pedig az ennek néha ellentmondó biztonsági szempontok, a munkavédelem, a fizetés, a betegállomány kérdése foglalja le. Rövid távon ezek a célok összeütközésbe kerülhetnek az áramlat-élményt előidéző folyamatokkal, ami azért sajnálatos, mert ha a munkások valóban élveznék munkájukat, az nemcsak személyes hasznukat szolgálná, hanem előbb vagy utóbb jobb munkateljesítményhez, a kitűzött célok gyorsabb eléréséhez vezetne.

Ugyanakkor hiba lenne azt hinni, hogy ha minden munka játékos lenne, tényleg mindenki élvezné is. Még a legkedvezőbb külső körülmények sem garantálják, hogy valaki átélje az áramlatélményt. Mivel a tökéletes élmény a cselekvési lehetőségek és saját képességeink szubjektív értékelésétől függ, gyakran megesik, hogy valaki elégedetlen még egy nagyszerű lehetőséget biztosító munkával is.

Vegyük például a sebészetet. Kevés olyan munka van, amely ekkora felelősséggel járna, vagy ennyi tisztelet övezné művelőit. Ha a feladat és a képesség fontos tényezők, akkor a sebészek fantasztikusnak kell hogy találják a munkájukat. Vannak is közöttük - nem is kevesen -, akik rabjai a munkájuknak, és semmi más nem nyújt nekik ilyen örömet. Minden, ami eltávolítja őket a kórháztól, időpocsékolásnak tűnik a számukra - legyen az egy színdarab vagy egy Karib-tengeri vakáció.

Nem minden sebész érez azonban ilyen lelkesedést a munkájával kapcsolatosan. Vannak, akik annyira unják, hogy az ivásba vagy a szerencsejátékokba menekülnek, vagy pedig habzsolják az életet, hogy elfelejtsék a mindennapi taposómalmot. Hogy lehet az, hogy ugyanarról a hivatásról így eltérhet két ember véleménye? Egyik oka lehet, hogy azok a sebészek, akik jól fizetők, ám ismétlődő rutinmunkát feltételező területre specializálják magukat, hamarosan elkezdik érezni ennek a nyűgét. Vannak, akik csak vakbelet vagy mandulát vesznek ki, vagy csak fület plasztikáznak vagy lyukasztanak. Az ilyen fokú szakosodás anyagilag nagyon gyümölcsöző lehet, de megnehezíti a munka élvezetét. A másik véglet az a szupersebész, akiben erős a versengésre való hajlam, új és új feladatokra van szüksége, ezért állandóan új sebészeti eljárásokat próbál ki, míg végül nem tudja elérni a saját maga által kitűzött célt. A sebészet úttörői épp ellenkező okból égnék ki, mint a rutin-specialisták: egyszer már véghezvitték a lehetetlent, de még egyszer nem képesek rá.

Azok a sebészek, akik élvezik a munkájukat, általában olyan jól felszerelt, a legmodernebb eszközökkel ellátott kórházakban dolgoznak, melyekben lehetőségük nyílik a változatos munkára, valamint kutathatnak és a taníthatnak is. A munkájukért lelkesedő sebészek fontosnak tartják a pénzt, a presztízst meg azt, hogy életet menthettek, de egyértelműen leszögezik, hogy ami legjobban lelkesíti őket, az maga a munka. A sebészetet az az érzés teszi számukra különlegessé, amely magában a tevékenységben rejlik. *És ahogyan* leírják ezt az érzést, az minden részletében összecseng a művészek és sportolók áramlat-élményeiről szóló beszámolókkal és Wen-hui szakácsának leírásával.

Ennek az a magyarázata, hogy a műtéteknek megvannak azok a jellemző tulajdonságaik, amelyekkel egy áramlat-tevékenységnek rendelkeznie kell. A sebészek elmondják, hogy milyen jól körvonalazhatóak a céljaik. Míg egy belgyógyász kevésbé specifikus és lokalizálható problémákkal foglalkozik, s egy pszichiáter még bizonytalanabb és ködösebb tünetekkel és megoldásokkal bajlódik, a sebész feladata kristálytiszt: kivágni a tumort, helyrerakni a csontot vagy rávenni valamilyen szervet, hogy újra működni kezdjen. Ha a feladattal kész van, bevarrhatja a vágást, és a jól végzett munka örömevel fordulhat a következő betegéhez.

A sebészet emellett azonnali és folyamatos visszacsatolást is szolgáltat. Ha nincs vér az üregben, az operáció rendben halad; kinn van a beteg szövetdarab; helyre kerül a csont; az öltések tartanak (vagy nem), de a lényeg az, hogy a folyamat során a sebész mindvégig érzi, mennyire sikeres, és ha nem az, akkor miért nem. Pusztán ez az oka, hogy a legtöbb sebész meg van győződve róla, hogy amit csinál, az az orvostudomány minden más területénél vagy esetleg minden más foglalkozási ágánál is élvezetesebb. A sebészet nem nélkülözheti a kreativitást sem. Egy sebész szavaival élve: "Intellektuálisan élvezem – akár egy sakkozó vagy a régi mezopotámiai fogpiszkálókat feltáró régész. És mint mesterség is

élvezetes, akár mondjuk az ácsmunka. Jóleső érzés szembekerülni egy bonyolult problémával és megoldani." Egy másik sebész ugyanerről: "Nagyon szép munka, még ha nehéz is, mert ugyanakkor izgalmas. Nagyon jó dolog újra működésre bírni valamit, helyre tenni dolgokat, hogy úgy nézzenek ki, ahogy kell, hogy szépen illeszkedjenek. Nagyon kellemes, főleg akkor, amikor az egész csoport simán és hatékonyan együtt dolgozik; van benne valami gyönyörű."

Ez a második idézet jelzi, hogy az operáció által nyújtott feladat nem korlátozódik arra, amit magának a sebésznek kell elvégeznie személyesen, hanem az is benne van, hogy olyan eseményt kell levezényelnie, ami számos más játékos is magában foglal. Sokan említik, milyen nagyszerű egy jól képzett csapat tagjának lenni, amely simán és hatékonyan működik. És mindig ott van annak a lehetősége, hogy még jobban csinálunk valamit, hogy fejleszthetjük képességeiket. Egy szemsebész azt mondta: "Olyan finom és precíziós eszközöket használunk, hogy az már maga művészet. Minden attól függ, milyen pontosan és szépen végezzük a műtétet." Egy másik sebész szerint: "Oda kell figyelni a részletekre, gondosnak és technikailag hatékynak kell lenni. Nem szeretek fölösleges mozdulatokat tenni, ezért megpróbálom olyan pontosan kigondolni és megtervezni előre az operációt, ahogy csak tudom. Ügyelek rá, hogyan fogom a tűt, hova teszem az öltéseket, milyen cért használok és így tovább – mindennek szépen kell lennie és könnyednek."

A sebészeti műtéteknél megpróbálják kiküszöbölni a zavaró körülményeket, hogy a sebész teljes figyelmét magára a feladatra fordíthassa. A műtő olyan, mint egy színpad, ahol a reflektorfény megvilágítja mind a színészeket, mind a jelenetet. Az operáció előtt a sebészek az előkészületeknek, a tisztálkodásnak és a különleges öltözékek felöltésének különböző stációit járják be - mint a sportolók egy verseny, vagy a papok egy vallási szertartás előtt. Ezeknek a rituáléknak gyakorlati céljuk van, de ugyanakkor azt is biztosítják, hogy végrehajtóik megszabaduljanak a mindennapi élet kötelekeitől és segítsenek elméjüket a bekövetkező eseményre irányítani. Sokan – saját állításuk szerint – a fontos operációk előtt "automata pilótára" kapcsolnak át: ugyanazt eszik reggelire, ugyanazokat a ruhákat veszik föl és ugyanazon az útvonalon mennek be a kórházba. Nem babonából, hanem mert érzik, hogy ez a megszokott viselkedés megkönnyíti számukra, hogy osztatlan figyelmet szentelhessenek az előttük álló próbatételnek.

A sebészeknek szerencsájuk van. Nemcsak jól fizetik őket, csodálatban és elismerésben van részük, hanem még a foglalkozásuk is olyan, hogy az áramlat-élmény minden pontjának megfelel. Mindezen előnyök ellenére azonban léteznek közöttük olyanok, akik vagy halálra unják magukat, vagy boldogtalanok, mert elérhetetlen hatalomra és hírnévre törekszenek. Ez azt jelzi, hogy noha fontos egy munka felépítése, önmagában azonban nem határozza meg, hogy az azt végző személy lel-e majd benne örömet vagy sem. A munkával való elégedettség attól is függ, a munkásnak autotelikus személyisége van-e vagy sem. Joe, a hegesztő olyan feladatokat is tudott élvezni, melyeket kevesen tekintenének lehetőségnek az áramlat elérésére, ugyanakkor némely sebész azt a munkát is utálja, amelyet kifejezetten az örömélmény elérésére terveztek.

Hogy az élet minőségét a munkán keresztüljavíthassuk, ahhoz két, egymást kiegészítő stratégia szükséges. Egyfelől a munkát kell átalakítani úgy, hogy minél jobban hasonlítson az áramlat-tevékenységekre – ahogy például hasonlít a vadászat, a házi szövés és a sebészet –, de az is szükséges, hogy segítsünk az embereknek abban, hogy autotelikus személyiséget fejlesszenek ki magukban, olyat, mint Serafina, Joe és Ting. Ezt úgy érhetjük el, hogy megtaníttuk őket, hogyan ismerjék föl a cselekvési lehetőségeket, hogyan fejlesszék képességeiket és hogyan tűzzenek ki elérhető célokat. Valószínűleg önmagában egyik stratégia sem teszi a munkát élvezetessé; a kettő kombinációja azonban nagyban hozzájárulhat a tökéletes élmények megszerzéséhez.

A MUNKA PARADOXONA

Könnyebb megérteni, hogyan befolyásolja a munka az élet minőségét, ha az áttekintés nagyobb ívű, mert így más korokban és kultúrákban élő emberekkel is összehasonlíthatjuk magunkat, azonban a jelenről sem szabad elfeledkeznünk. A kínai szakács, az alpesi paraszt, a hegesztő és a sebész segíthetnek megvilágítani a munkában rejlő hatalmas lehetőségeket, de ezek egyike sem mondható olyan tipikus foglalkozásnak, amit a mai emberek legtöbbje űz. Milyen a munka a mai átlagos amerikai felnőtt számára?

Kutatásaink során gyakran bukkantunk nyomára egy sajátos belső konfliktusnak abban, ahogy az emberek kenyérkeresetükről vélekedtek. Interjúalanyaink egyfelől azt jelezték, hogy legpozitívabb tapasztalataik a foglalkozásukkal kapcsolatosak, amiből logikusan az következne, hogy erősen motiváltak munkájukban. Ehelyett azonban még ha jól érzik is magukat, akkor is általában azt mondják, hogy jobb szeretnének nem dolgozni, hogy nem igazán lelkesek. Az ellenkezője is igaz: azt hinnénk, hogy élvezik jól megérdemelt szabadidejüket, ők pedig azt mondják, meglepően rossz a kedvük – és mégis még több szórakozásra vágynak.

Egyik tanulmányunk alapjául a már említett empirikus kutatás szolgált, hogy kiderítsük, az emberek vajon munkájuk vagy a szabadidejük során jeleznek-e többször áramlat-élményt. A száznál több válaszadó – különböző munkakörökben és teljes munkaidőben dolgozó férfi és nő – egy hétig jelzőkészüléket viselt, és amikor a készülék – naponta nyolcszor, találomra kiválasztott időközönként – csipogott, akkor kitöltött egy kétoldalas kérdőívet és feljegyezte, mit csinált a jelzés pillanatában és hogyan érezte magát. Több más dolog között egy tízpontos skálán az előttük álló feladatok nehézségét is értékelték, és azt, hogy mennyit hasznosítottak képességeikből a feladat megoldása közben.

Elemzésünk szerint akkor volt valaki áramlat-élményben, ha mind a feladatok, mind a képességek szintjét tekintve adott pillanatban a heti átlagszint felett volt. Több mint 4800 választ gyűjtöttünk be – személyenként átlagosan 44 darabot. A felállított kritériumoknak megfelelően ezeknek a válaszadónak a 33 százaléka volt "áramlatban" – vagyis a feladatok és képességek személyenként kiszámított heti átlagszintje fölött. Az áramlat kiszámításának ez a módszere persze meglehetősen liberális. Ha valaki csak a kifejezetten összetett áramlat-élményeket akarná tekintetbe venni – mondjuk azokat, ahol a feladatok és a képességek szintje a legmagasabb –, akkor talán a válaszadónak kevesebb mint egy százaléka számítana áramlatnak. Az áramlat-élmény meghatározására általunk használt módszertani eljárások leginkább egy mikroszkóphoz hasonlíthatók, amely a nagyítás mértékétől függően igen különböző részleteket tesz láthatóvá.

Ahogy számítottuk, minél több időt töltött valaki áramlatban a hét során, annál jobbnak találta tapasztalatait általános minőségét. Azok, akik gyakran éltek át áramlat-élményt, nagy valószínűséggel "erősnek", "aktívnek", "kreatívnek", "összpontosításra képesnek" és "motiváltaknak" érezték magukat. Azon viszont meglepődtünk, hogy milyen gyakran számoltak be az emberek áramlat-helyzetekről a munkájuk során, és milyen kevés alkalommal a szabadidejükben.

A tényleges munkavégzés közben (amely a munkaidőnek körülbelül csak háromnegyed részét jelenti, mert a maradék egynegyed rész általában álmodozással, pletykálgatással vagy személyes ügyek intézésével telik el), az áramlat-válaszok aránya igen magas, 54 százalékos volt. Más szavakkal: az emberek a munkaidőjüknek több mint a felében átlagon felüli kihívásokkal találkoznak és átlagon felüli mértékben használják a képességeiket. Ezzel ellentétben szabadidős tevékenységek – mint például olvasás, tévézés, baráti beszélgetés vagy vendéglőbe járás – közben csak a válaszok 18 százaléka utalt áramlatra. A szabadidős válaszok tipikusan abba a kategóriába estek, amelyet mi apátiának neveznénk, és amelyre a kihívások és a képességek alacsony szintje jellemző. Ilyen állapotban az emberek általában azt mondják, hogy passzívnak, gyengének, unalmasnak és elégedetlennek érzik magukat. Munka közben csak a válaszok 16 százaléka esett az apátia zónájába; a szabadidő töltése közben több mint a fele (52 százalék).

Ahogy az várható volt, a menedzserek, igazgatók és vezető beosztásúak jelentősen gyakrabban voltak áramlatban munkájuk során (64 százalék), mint az irodai dolgozók (51 százalék) és a gyári munkások (47 százalék). A gyári munkások több áramlatélményről számoltak be a szabadidő eltöltése közben (20 százalék), mint az irodai dolgozók (16 százalék) és a menedzserek (15 százalék). De még a szerelőszalagon dolgozó munkások is kétszer olyan gyakran voltak áramlatban munkájuk során, mint a szabadidejükben (47 százalék és 20 százalék). Apátia munka közben gyakrabban fordult elő gyári munkásoknál, mint a menedzsereknél (23 százalék 11 százalékkal szemben), a szabadidő eltöltése közben viszont gyakrabban következett be a menedzsereknél, mint a gyári munkásoknál (61 és 46 százalék).

Amikor az emberek áramlatban voltak akár munkájuk során, akár szabadidejükben, sokkal jobban érezték magukat, mint mikor nem voltak áramlatban. Ha a feladatok és a képességek szintje egyaránt magas volt, akkor boldogabbnak, vidámabbnak, aktívabbnak, erősebbnek érezték magukat, jobban tudtak összpontosítani, kreatívabbnak és elégedettebbek voltak. Az élmények minőségében mutatkozó

különbségek statisztikailag szignifikánsak voltak, és többé-kevésbé ugyanolyanok minden típusú dolgozó esetében.

Az általános trend alól mégis volt kivétel. A kérdőíven szerepelt egy olyan kérdés, amelyben arra kértük a válaszadót, jelölje meg egy, az igentől a nemig terjedő tízpontos skálán, hogy az adott időpontban mennyire szeretett volna valami mással foglalkozni. Az, hogy valaki milyen határozott nemmel válaszol, általában megbízhatóan jelzi, hogy az adott időpontban mennyire volt motivált. Az eredmények azt mutatták, hogy az emberek sokkal inkább szerettek volna valami mást csinálni a munkaidejükben, mint a szabadidejükben, függetlenül attól, hogy áramlatban voltak-e. Más szavakkal, a munkájuk során még akkor is alacsony volt a motivációjuk, ha egyébként áramlatban voltak, a szabadidejükben pedig magas, még akkor is, ha élményük minőségének szintje alacsonyabb volt.

Az a paradox helyzet áll elő, hogy munka közben az emberek ügyesnek és fontosnak, ezért boldognak, erősnek, kreatívnak és elégedettnek érzik magukat. A szabadidejükben, amikor úgy gondolják, nincs sok tennivalójuk és képességeiket sem tudják kihasználni, szomorúnak, gyengének, lehangoltnak és elégedetlennek érzik magukat. Ennek ellenére szeretnék kevesebbet dolgozni és több szabadidőre vágyanak.

Mit jelent ez az ellentmondásos viselkedésminta? Több lehetséges magyarázat is van, melyek közül a következő látszik a legkézenfekvőbbnek: amikor munkáról van szó, az emberek nem hisznek az érzéseik bizonyosságának. A közvetlen élmények helyett motivációjukat az az erősen beléjük gyökerezett kulturális sztereotípia irányítja, hogy milyennek kell lennie a munkának. Úgy gondolnak rá, mint teherre, akadályra, a szabadságuk korlátozására, amit éppen ezért nagy ívben kerülni kellene.

Lehetne azzal érvelni, hogy noha a munka során bekövetkező áramlat élvezetes, az emberek nehezen bírják, ha folyamatosan magas szintű elvárásokkal találják szembe magukat. Szükségük van arra, hogy kipihenjék magukat otthon, hogy néhány órára akkor is a fotelba rogyjanak, ha ez nem is olyan jó érzés a számukra. Összehasonlító példáink azonban ellentmondanak ennek az érvelésnek. A Pont Trentaz-i farmerek sokkal többet és keményebben dolgoznak, mint az átlagos amerikai, és azok a feladatok, melyekkel a mindennapi munkájuk során szembe találják magukat, legalább ugyanakkora összpontosítást és odafigyelést kívánnak meg tőlük. Mégsem vágyanak arra, hogy munka helyett mással foglalkozhassanak, utána pedig szintén összetett tevékenységekkel töltik szabadidejüket is, nem pedig passzív pihenéssel.

A kutatási eredmények azt sugallják, hogy az apátia a legtöbb ember esetében nem annak a következménye, hogy szellemileg vagy fizikailag ki van fáradva. A probléma inkább a modern dolgozó munkához való viszonyában rejlik, abban, ahogy céljait megpróbálja összeegyeztetni vele.

Amikor azt érezzük, hogy akaratunk ellenére kell valamire odafigyelnünk, az olyan, mintha elvesztegetnénk a pszichikai energiánkat. Ahelyett, hogy a saját céljaink elérésében segítene, valaki másnak a vágyait testesíti meg. Ekkor úgy érezzük, mintha az ilyen feladatokra fordított időt elrabolnák az életünkből. Sokan úgy fogják fel munkájukat, mint kötelező penzumot, amelyet kívülről kényszerítenek ránk, s amely a valódi léttől szívja el az energiát. Így, noha a pillanatnyi munkaélmény pozitív, mégis lekicsinylik, mert nem járul hozzá saját hosszú távú céljaik beteljesedéséhez.

Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy az "elégedetlenség" viszonylagos fogalom. Az 1972 és 1978 között végzett országos felmérések szerint csak az amerikai munkások 3 százaléka állította azt, hogy elégedetlen a munkájával, míg 52 százalékuk azt mondta, hogy nagyon elégedett vele – ez a fejlett országok között egyike a legmagasabb számoknak. Az ember szeretheti akkor is a munkáját, ha elégedetlen vele bizonyos szempontból, és változtatni szeretne rajta. Kutatásaink során azt találtuk, hogy az amerikai munkások általában három fő okát említik annak, hogy miért elégedetlenek a munkájukkal, és ezek mindegyike a számukra elérhető munkahelyi élmények minőségével van kapcsolatban, noha – mint láttuk – a munka során szerzett élmények általában jobbak, mint az otthoniak. (Ellentétben a közhiedelemmel, a fizetés és más anyagi megfontolások nem tartoznak a legfontosabb problémák közé.) Az első és talán legsúlyosabb panasz a változatosság és az igazi feladatok hiánya. Ez mindenki számára jelenthet problémát, de a legsúlyosabb az alacsonyabb szintű foglalkozásokban, ahol a rutin nagy szerepet játszik. A második probléma a munkahelyen dolgozó többi emberrel, elsősorban a főnökkel való konfliktusból adódik. A harmadik ok a kiégés: túl nagy nyomás, túl nagy stressz, túl kevés idő saját magára és családjára. Ez a probléma főleg a felsőbb rétegeket érinti: a menedzsereket és az igazgatókat.

Az efféle panaszok elég valóságosak, mivel objektív feltételekre utalnak, mégis befolyásolhatóak szubjektív tudatváltozással. A változatosság és a feladat nehézsége bizonyos értelemben a munkából adódó tényezők, de attól is függnék, mennyire vagyunk képesek felismerni a lehetőségeket. Ting, Serafina és Joe még azokat a feladatokat is komolyan tudták venni, melyeket a legtöbb ember unalmasnak és értelmetlennek talál. Hogy egy munka változatos-e vagy sem, az végső soron inkább a mi hozzáállásunktól függ, mint az igazi munkakörülményektől.

Ugyanez igaz az elégedetlenség más okaira is. Lehet, hogy nehéz kijönni a munkatársakkal és a főnökökkel, de ha akarjuk, akkor általában azért sikerül. A munka során felbukkanó konfliktusok gyakran abból adódnak, hogy az illető védekező álláspontra helyezkedik másokkal szemben, mert fél; hogy felsül. Hogy bizonyítson, eldönti magában, másoknak hogyan kellene viselkedniük vele szemben, és mereven ragaszkodik is ehhez. Ez azonban ritkán valósul meg, hiszen a többiek is ugyanolyan mereven ragaszkodnak saját elvárásaikhoz. Talán a legjobb módszer arra, hogy ezt a zsákutcát elkerüljük, ha úgy tűzzük ki a céljainkat, hogy egyúttal a főnökünket és a munkatársainkat is segítjük a saját céljaik elérésében. Igaz, ez nem olyan közvetlen módszer, és több időt vesz igénybe, mintha hanyatt-homlok igyekeznénk érvényesíteni az érdekeinket másokkal szemben, viszont hosszú távon ritkán mond csődöt.

Legvégül, ami a stressz és a ránk nehezedő nyomás érzetét illeti, ezek nyilvánvalóan a legszubjektívebb elemek a munkában, és ezeknek kell leginkább a tudat irányítása alatt lenniük. Stressz csak akkor van, ha átéljük; igen kirívó, objektív külső körülményekre van szükség, hogy közvetlen okok kiválthassák. Ugyanez a nyomás, amely az egyik embert szétforgácsolja, a másiknak örömdetes feladat. Több száz módja van a stressz enyhítésének, melyek között vannak a jobb szervezésen, a felelősség megosztásán, a főnökökkel és munkatársakkal való jobb kommunikáción alapuló; és vannak munkán kívüli tényezőkből, a jobb családi életből, a szabadidő gyümölcsözőbb eltöltéséből vagy belső tanokból, például a transzcendentális meditációból kiinduló.

Ezek a részleges megoldások is jelenthetnek segítséget, de a munka hatására bekövetkező stresszre az egyetlen valódi válasz az, ha általános stratégiaként az élmények minőségén javítunk. Ezt persze könnyebb mondani, mint megtenni. Ahhoz, hogy a stressz kezelését összekapcsoljuk céljaink elérésével, mozgósítanunk kell pszichikai energiánkat, és saját személyes céljainkra összpontosítanunk az elkerülhetetlen akadályok ellenére is. A külső stressz kezelésére szolgáló különböző technikákról ejtünk majd még néhány szót a 9. fejezetben, most azonban talán hasznosabb lenne annak áttekintése, hogyan járul - vagy nem járul - hozzá a szabadidő eltöltése az élet általános minőségének javításához.

A SZABADIDŐ ELVESZTEGETÉSE

Noha az emberek általában arra vágyanak, hogy vége legyen a munkaidőnek és hazamenjenek élvezni jól megérdemelt szabadidejüket, igen gyakran fogalmuk sincs, mihez kezdjenek magukkal. Némi élel azt mondhatnánk, hogy a munkát jobban lehet élvezni, mint a pihenést, hiszen a munkába – ugyanúgy, mint az áramlattevékenységekbe – bele van építve a cél, a visszacsatolás, a szabályok és az elvárások, melyek mind arra bátorítják az embert, hogy elmélyedjen, hogy összpontosítson és átadja magát neki. A szabadidő viszont szervezetlen, és sokkal nagyobb erőfeszítést igényel élvezetessé alakítani. A szokásokat és ismereteket igénylő, szabályokat és célokat felállító hobbik, melyekhez valódi érdeklődés és belső fegyelem is kell, a szabadidőt valóban azzá varázsolják, aminek lennie kell; rekreációvá. Egészeben véve azonban az emberek pihenéskor sokkal kevésbé élnek azzal a lehetőséggel, hogy jól használják fel az időt, mint munkaidőben. Több mint hatvan évvel ezelőtt a nagy amerikai szociológus, Robert Park már ezt írja: "Azt hiszem, a szabadidő haszontalan eltöltése a legnagyobb pazarlás, ami az amerikai életben előfordul."

Az utóbbi néhány évtizedben virágzásnak indult szabadidőipart arra találták ki, hogy segítsen üres óráinkat kitölteni élvezhető foglalatosságokkal. A legtöbben azonban ahelyett, hogy felhasználva szellemi és fizikai képességeinket áramlatba kerülnénk, azzal töltjük üres óráinkat, hogy stadionokban szaladgáló híres sportolókat nézünk, vagy ahelyett, hogy saját magunk zenélnénk, milliommossá lett zenészek platinalemezeit hallgatjuk, s ahelyett, hogy mi magunk festegetnénk, a legutóbbi aukción méregdrágán elkelt festményeket megyünk megcsodálni. Nem merjük vásárra vinni a saját bőrünket,

de mindennap órákat töltünk azzal, hogy olyan színészeket nézünk, akik úgy tesznek, mintha valami jelentősége lenne annak, amit csinálnak, és csuda kalandokat élnének át.

Ez a kvázi-részvétel átmenetileg elfedheti ugyan az elvesztegetett idő ürességét, mindazonáltal csak nagyon halvány pótléka a valódi lehetőségekre fordított figyelemnek. Az áramlat-élmény, amely a képességek használatából ered, fejlődést eredményez; a passzív szórakozás nem vezet sehová. Minden egyes évben kollektíven elvesztegetünk több milliárdnyi emberi tudatot. Azt az energiát, amit valódi célok megvalósítására használhatnánk, amitől kiteljesednénk, olyan ingerkombinációkra vesztegetjük, melyek csak utánozzák a valóságot. A szórakoztatóipar, a tömegkultúra, de még a magas kultúra is csak az elme parazitája, amikor passzívan, külső okok készítésére mélyedünk el benne, például fitogtatni akarjuk társadalmi helyzetünket. Felszívják a pszichikai energiát anélkül, hogy cserébe elegendő erőt adnának. Még kimerültebbek, még kedvetlenebbek leszünk, mint azelőtt.

Hacsak nem vonjuk ellenőrzésünk alá a munkát is, a szabadidőt is, csalódásban lesz részünk. A legtöbb foglalkozásnak és szórakozásnak különösen a média passzív élvezetére építőknél – nem az a célja, hogy boldoggá és erőssé tegyenek bennünket, hanem hogy pénzt hozzanak valaki másnak. Ha hagyjuk, kiszívják belőlünk az életet, és nekünk csak a gyöngé vázat hagyják meg. De, mint minden mással, a munkával és a szórakozással is az a helyzet, hogy a szükségleteinkhez lehet igazítani őket. Azok, akik megtanulják élvezni a munkájukat, nem vesztegetik el a szabadidejüket, látni fogják, hogy életük teljessé és sokkal értékesebbé válik. Ahogy C. K. Brightbill írta: "A jövő nem feltétlenül a tanultaké, hanem azoké, akik megtanultak élni a szabadidejükkel."

8. AZ EGYEDÜLLÉTNEK ÉS MÁSOK TÁRSASÁGÁNAK ÉLVEZETE

Az áramlatról szóló tanulmányok ismételten tanúsítják, hogy az élet minősége elsősorban két tényezőtől függ: milyennek látják a munkánkat és milyen a kapcsolatunk más emberekkel. A legrészletesebb információt arról, hogy milyenek vagyunk, azoktól nyerjük, akikkel kommunikálunk, és abból, ahogyan a munkánkat végezzük. Énünket nagy mértékben az határozza meg, mi történik velünk ezen a két területen, ahogy azt Freud is felismerte a "munka és szeretet" boldogságreceptjében. Az előző fejezetben a munka áramlat-lehetőségeit tekintettük át, a most következő pedig a családdal és a barátainkkal való kapcsolatunkat fogja feltárni, hogy megvilágíthassa, hogyan válhatnak ezek a kapcsolatok örömteli élmények forrásává.

Az élmények minőségének szempontjából nagy különbség, hogy mások társaságában vagyunk-e vagy sem. Biológiaiilag arra vagyunk programozva, hogy a többi embert tartsuk számunkra legfontosabbnak a világon. Mivel személyes kapcsolataink ugyan úgy tehetik kielégítővé és érdekessé, mint elviselhetetlenné az életünket, boldogságunkra nézve rendkívül fontos, hogy milyen kapcsolatokat tudunk kialakítani. Ha a többiekkel való kapcsolatainkat is az áramlat-élményeknek megfelelően alakítjuk, életünk minősége egészében nézve óriási javuláson megy keresztül.

Másfelől azonban kedveljük az egyedüllétet is, és gyakran vágyunk egy kis magányra. Magunkra maradva azonban könnyen elszomorodunk, és elhagyatottnak, céltalannak érezzük magunkat, mint akinek nincs semmi tennivalója. Vannak, akiknél az egyedül lét enyhébb fokú érzékszervi deprivációs zavarokat okoz. Ha nem tanuljuk meg elviselni vagy akár élvezni is az egyedüllétet, nehezen tudunk elvégezni olyan feladatokat, amelyek osztatlan figyelmet kívánnak. Meg kell tehát találnunk a módját annak, hogy még akkor is befolyásolni tudjuk tudatunkat, amikor saját erőforrásainkra kell hagyatkoznunk.

AZ EGYEDÜLLÉT ÉS A MÁSOKKAL VALÓ EGYÜTTLÉT KÖZTI KONFLIKTUS

A félelmetesnek tartott dolgok közt az egyik legrosszabb a félelem attól, hogy kimaradunk az emberi kommunikáció áramlatából. Semmi kétség, az ember társas lénynek született; csak mások társaságában érzi magát teljes embernek. Sok primitív kultúrában a magány olyan rettenetes dolognak számít, hogy az emberek mindent megtesznek annak érdekében, hogy soha ne legyenek egyedül; csak a boszorkányok és a sámánok érzik magukat jól még magányosan is. Sok egymástól nagyon különböző emberi társadalomban – az ausztrál őslakosoknál, az ámis farmereknél, a West Point-i kadétoknál – a legriasztóbb büntetés, amit a közösség kiszabhat valakire, a kirekesztés. A semmibe vett személy fokozatosan depresszióssá válik, és lassan-lassan a saját létezésében is kételkedni kezd. Némely

társadalomban a kiközösítés vég kimenetele a halál: az, akit egyedül hagytak, lassan úgy gondolkodik magáról, mintha már meg is halt volna, hiszen senki sem figyel rá. Apránként elfelejt gondot viselni magára, és végül csakugyan meghal. A latin kifejezés az "életben maradni"-ra az volt, hogy *inter homines esse*, ami szó szerint annyit jelentett, hogy "em berek között lenni", míg a "halottnak lenni" megfelelője az *inter homines esse desinere* volt, avagy "nem lenni többé az emberek között". A római polgár számára súlyosság tekintetében a halál büntetés után rögtön a száműzetés következett; ha a városi polgárt kiszakították társai közül, láthatatlanná vált a többiek számára, nem számított, milyen luxuskörülmények között élt aztán a birtokán. Nagyon jól ismerik ezt a keserű érzést a mai New York-iak is, amikor valamilyen okból el kell költözniük a városukból.

A nagyváros által kínált emberi kapcsolatok sűrűsége olyan, mint egy nyugtató balzsam: az emberek még akkor is nagy becsben tartják, ha a felkínált kapcsolatok esetleg kellemetlenek vagy veszélyesek. A Fifth Avenue-n végigözlő tömeg tele van rablókkal, mindenféle bizzar különccel, a tömeg egészében mégis izgalmas és biztonságos érzetet ad. Mindenki elevenebbnek érzi magát, ha mások is vannak körülötte.

A szociológiai és pszichológiai felmérések általában azzal zárulnak le, hogy az emberek akkor a legboldogabbak, ha a barátaikkal vagy a családjukkal lehetnek, vagy egyszerűen mások társaságában. Amikor megkérnek valakit, hogy soroljon fel olyan kellemes tevékenységeket, amelyek egész napra jókedvre tudják deríteni, a leggyakrabban a "boldog emberekkel lenni", "amikor az embereket érdekli, amit mondok", "barátokkal együtt lenni" és "amikor mások szexuálisan vonzónak találnak" válaszok hangzanak el. A boldogtalan és depressziós embereknek az az egyik megkülönböztető jegyük, hogy ritkábban számolnak be hasonló élményekről. Egy támogató társas kapcsolatrendszer csökkenti a stresszt is: betegség vagy más baj kisebb valószínűséggel sújt valakit, ha számíthat a többiek érzelmi támogatására.

Nyilvánvalóan arra vagyunk programozva, hogy mások társaságát keressük. Talán előbb-utóbb a genetikusok megtalálják kromoszómáinkban azokat a kémiai instrukciókat, amelyek arra készítetnek, hogy rosszul érezzük magunkat egyedül. Megvan az oka annak, hogy az evolúció folyamán miért adódtak hozzá ezek az utasítások a génjeinkhez. Azoknak az állatoknak, amelyeknek együtt kell működniük ahhoz, hogy sikerrel küzdhessenek meg más fajokkal, sokkal nagyobb az esélyük az életben maradásra, ha folyamatosan egymás látóterében tartózkodnak. A páviánoknak például, akiknek szükségük van a többiek segítségére a szavannán kóborló leopárdok és hiénák ellen, igen kicsi esélyük van arra, hogy elérjék az ivarérettséget, ha elkóborolnak a csoportjuktól. Ugyanezek a feltételek játszhattak közre a mi őseinknél is abban, hogy a nyájszellem pozitív tulajdonságként bekerült a fegyvertarunkba. Ahogy az emberi alkalmazkodás egyre jobban összekapcsolódott a kultúrával, további okok tették fontossá az összetartást.

Mivel egyre több ember életben maradása függött az ösztönök helyett a tudástól, így egyre inkább hasznát látták annak, ha kölcsönösen megosztották egymással ismereteiket. Ilyen körülmények között a magányos ember *idióta* lett, ami eredetileg annyit jelentett görögül, hogy 'egyedül lévő ember' – olyasvalaki, aki képtelen arra, hogy másoktól tanuljon.

Paradox módon ugyanakkor annak a bölcs mondásnak is megvan az alapja, mely arra figyelmeztet bennünket, hogy "a pokol nem más, mint a többi ember". A hindu bölcs és a keresztény remete egyaránt békére vágyott, távol a tömeg zajától. És ha megvizsgáljuk az átlagember életének legkellemetlenebb élményeit, ott találjuk a társas lét árnyoldalát: a legfájdalmasabb élményeket szintén a személyes kapcsolatok okozhatják. Munkahelyünkön az igazságtalan főnökök és az udvariatlan ügyfelek keserítik életünket, otthon pedig egy érzéketlen házastárs, egy hálátlan gyerek vagy a mindenbe beleszóló rokonok. Hogyan oldhatjuk fel azt az ellentmondást, hogy életünkben a legszebb és a legrosszabb pillanatokat emberek okozzák?

Ezt a látszólagos ellentmondást nem olyan nehéz feloldani. Mint minden igazán fontos dolog, a személyes kapcsolatok is nagyon boldoggá tehetnek minket, amikor jól működnek, és nagyon boldogtalaná, amikor nem. Az emberek környezetünk legrugalmasabb, legváltozékonyabb részét képviselik. Ugyanaz az ember csodálatossá teheti a reggelünket és rémessé az esténket. Mivel annyira függünk mások szeretetétől és elismerésétől, érzékenyek vagyunk arra, hogyan bánnak velünk.

Ezért van az, hogy ha valaki megtanulja azt, hogyan kell ki jönni másokkal, óriási változás áll be az életében. Jól tudják ezt azok, akik olyasféle könyveket írnak meg olvasnak, mint *Hogyan szerezzünk*

barátokat? és Tanuljunk meg *hatni az emberekre*. Az üzlet emberek mindent elkövetnek azért, hogy minél jobban tudjanak kommunikálni másokkal, hogy így még jobb munkaerők legyenek, az első bálozók pedig buzgón forgatják az illemtankönyveket, hogy a társaság" elismerje őket. A legtöbb ilyen törekvés persze tükrözi azt a külsőleg motivált vágyat is, hogy másokat manipuláljunk. Az emberek azonban nemcsak azért fontosak, mert segítenek megvalósítani a céljainkat, hanem azért is, mert örömet jelenthet számunkra, ha önmagukért is értékesnek találjuk őket.

A kapcsolatok rugalmassága lehetővé teszi, hogy a kellemetlen helyzeteket elviselhetővé vagy akár izgalmassá varázsoljuk. Általában az adott helyzet értelmezése és definiálása határozza meg azt, hogy hogyan viselkedünk egymással és hogyan érezzük magunkat. Például a fiunk, Mark, tizenkét éves korában egyik dél után hazafelé igyekezett az iskolából és átvágott egy meglehetősen elhagyatott parkon. A park közepén hirtelen körülfogta három jól megtermett fiatalember a szomszédos gettóból.

- Ne mozdulj, különben a haverunk lelő! – közölte egyikük, és a harmadik srác felé intett a fejével, akinek zsebre volt dugva a keze. A három fiatalember elszedte Marktól, ami nála volt (némi aprópénz, meg egy régi Timex karóra).

- Most menj tovább. Ne fuss, ne fordulj hátra!

Így hát Mark elindult hazafelé, a három fiú pedig az ellenkező irányba ment. Mark azonban néhány lépés után visszafordult és megpróbálta utolérni őket.

– Figyeljetek, beszélni akarok veletek! – kiáltott oda nekik.

– Menj tovább! – kiabáltak vissza. Mark azonban beérte őket, és megkérdezte, nem adnák-e mégis vissza az órát, amit elvettek tőle. Elmondta, hogy nagyon olcsó óra, és csak az ő számára értékes, másnak nem.

- A születésnapomra kaptam a szüleimtől.

A három fiú tombolt, de végül hajlandóak voltak szavazni arról, visszaadják-e az órát. Ketten arra szavaztak, hogy igen, úgyhogy Mark büszkén tért haza – pénz nélkül ugyan, de a régi órával a zsebében. A szüleinek persze egy kicsivel tovább tartott, míg felocsúdtak az élmény okozta sokkból.

Felnőtt szemmel nézve Mark ostobán viselkedett, hogy egy régi óráért esetleg az életét kockáztatta, függetlenül az óra érzelmi értékétől. Ez az epizód azonban fontos gondolatot támaszt alá: egy társas helyzetben mindig megvan az a lehetőség, hogy a szabályok kialakításával megváltoztatható legyen. Mivel Mark nem fogadta el a ráosztott "áldozat szerepet", és nem rablóként kezelte a három fiút, hanem olyan meggyőzhető emberi lényekként, akiktől elvárható, hogy értékeljék valakinek a ragaszkodását egy családi ajándékhoz, képes volt a rablást olyan helyzetté alakítani, amely legalább bizonyos mértékben – demokratikus döntésen alapult. Az adott esetben sikere nagyrészt a szerencsétől függött: a rablók lehettek volna részegek is, vagy annyira elvadultak, hogy a józan ész szava már el sem éri őket, és ebben az esetben Mark komolyan megsérülhetett volna. Az alapgondolat azonban ettől még érvényes: az emberi kapcsolatok alakíthatók, formálhatók, és ha valaki rendelkezik a megfelelő képességekkel, megváltoztathatja a szabályait.

Mielőtt azonban részletesebben áttekintenénk, hogyan alakít hatjuk át kapcsolatainkat úgy, hogy tökéletes élményekkel lássanak el minket, egy kis kitérőt kell tennünk a magány birodalma felé. Csak ha már egy kicsit jobban megértettük, milyen hatással van az elmére az egyedüllét, akkor láthatjuk majd világosan, miért olyan elengedhetetlen a jólétünkhöz mások társasága. Az átlagos felnőtt ébenlétének egyharmadát egyedül tölti, mégis nagyon keveset tudunk életünknek erről a nagy szeletéről – kivéve azt, hogy szívből utáljuk.

A MAGÁNY FÁJDALMA

A legtöbb ember csaknem elviselhetetlen ürességet érez, ha egyedül van, főleg ha semmi tennivalója nincsen. Kamaszok, felnőttek és öregek egyaránt azt mondják, hogy legrosszabb élményeiket akkor élik át, mikor egyedül vannak. Csaknem minden tevékenység élvezetesebb, ha valaki más is van velünk, mintha egyedül lennénk. Az emberek boldogabbak, élénkebbek és vidámabbak mások társaságában, mint egyedül, függetlenül attól, hogy a futószalag mellett dolgoznak vagy tévét néznek. A legborzasztóbb helyzet azonban nem az, mikor valaki egyedül dolgozik vagy nézi a tévét, hanem amikor magában van, *és semmit sem kell csinálnia*. Kutatásaink szerint azoknak, akik egyedül élnek és nem járnak templomba, a vasárnap reggel a hét legunalmasabb része, mivel ilyenkor semmi sem igényli

a figyelmüket, és képtelenek eldönteni, mihez fogjanak. A hét többi részében a pszichikai energiát külső igények terelik a megfelelő csatornába: munka, vásárlás, a kedvenc tévéműsorok és így tovább. De mihez fogjanak vasárnap reggel, ha már megreggeliztek és átnézték az újságot? Sok ember számára ezek a strukturálatlan órák kétségbeejtőek, és általában délre megszületik az elhatározás: lenyírom a füvet, meglátogatom a rokonokat vagy megnézem a focimeccset. Ekkor ismét értelmet kapnak a dolgok, megint van valami céljuk, amire összpontosíthatnak.

Miért ilyen rossz egyedül lenni? A legnyilvánvalóbb válasz az, hogy pusztán belső eszközökre támaszkodva nagyon nehéz rendet tartani az elmében. Figyelmünk ébren tartásához folyamatosan szükségünk van külső célokra, külső ingerekre és külső vissza- csatolásra, és amikor ez a kívülről jövő "input" hiányzik, a figyelem csatangolni kezd, a gondolatok kaotikussá válnak – előáll az az állapot, amelyet a 2. fejezetben "pszichikai entrópiának" nevezünk.

Ha egy tizenéves egyedül marad, azonnal töprengeni kezd: Mit csinálhat most a barátnőm? Csak nem jönnek ki a pattanásaim? Be tudom időben fejezni a matekfeladatot? Vajon azok a srácok, akikkel tegnap összehaléztam, megint ki akarnak majd kezdeni velem?" Más szavakkal, ha nem kötik le elméjét valamivel, akkor ki lesz szolgáltatva az előtolakodó negatív gondolatoknak. És hacsak nem tanul meg uralkodni a gondolatain, ugyanez lesz a helyzet felnőttkorában is. A szerelmi életével, az egészségével, a pénzügyi helyzetével, a családjával és az állásával kapcsolatos aggodalmai mindig ott ólálkodnak tudata periferiáján, és arra várnak, hogy semmi ne foglalja le a figyelmét. Mihelyt az elme egy kicsit lazít, sutty! Egyből elárasztják a potenciális problémák.

Ezért van az, hogy a televízió oly sok ember számára áldást jelent. Noha a tévézés messze áll a tökéletes élménytől – ilyen kor inkább passzívak, gyengék, meglehetősen ingerlékenyek és szomorúak vagyunk –, de a vibráló képernyő legalább valamiféle rendet teremt a tudatban. Az előre kiszámítható cselekmény, az ismerős szereplők és még a folytonosan ismétlődő reklámok is az ingerek biztonságos mintákba rendeződését szolgálják. A képernyő a környezet egy jól behatárolt, kezelhető darabkája lesz. A tévézés átmeneti védettséget nyújt a személyes gondokkal szemben. A képernyőn felvillanó információk kiszorítják a kellemetlen gondolatokat. Természetesen elég rossz befektetés ezzel a módszerrel menekülni a depresszió elől, mert sokkal több figyelmet fektetünk be, mint amennyit utána fel tudunk mutatni.

A magánytól való félelemmel szembeni harc drasztikusabb eszköze a rendszeres kábítószeresítés vagy az olyan kényszeres cselekvés, mint a folytonos takarítás vagy a szexuális megszállottság. Amikor valaki különböző szerek hatása alatt áll, Énje megszabadul saját pszichikai energiája irányításának felelősségétől; nyugodtan hátradőlhet és figyelheti a kábítószer kiváltotta gondolatokat bármi történjen is, ő nem tehet semmiről. A kábítószer – ugyan úgy, mint a televízió – megkíméli az elmét attól, hogy elkedvetlenítő gondolatokkal kelljen szembenéznie. Az alkohol és a többi drog képesek ugyan a "tökéletes élmény" előidézésére, de általában a komplexitásnak csak nagyon alacsony szintjén. Ha a drogokat nem a tradicionális társadalmakéhoz hasonlóan kifinomult rituális körülmények között fogyasztjuk, valójában *rontják* azzal kapcsolatos percepciókat, hogy lehetőségeink és adottságaink megfelelnek-e egymásnak, és hogy mint egyének mit válthatunk ebből valóra. Ez kellemes állapot, de csak csalóka utánzata annak az örömnak, ami az egyre *növekvő* cselekvési lehetőségekből és cselekvőképességből adódik.

Néhányan erősen vitatják álláspontomat a drogok elmére gyakorolt hatásáról. Végére is az elmúlt huszonöt évben folyamatosan azt hajtogatták nekünk, hogy a kábítószeresítés "tudattágító" hatásúak, és használatuk növeli a kreativitást. A bizonyítékok ismeretében azonban én amondó vagyok, hogy a kémiai szerek megváltoztatják ugyan a tudat tartalmát és elrendezését, de nem terjesztik ki vagy növelik az én uralmát a tudat funkciója felett. Ahhoz azonban, hogy bármit kreatívan létrehozzunk, éppen hogy erre az uralomra, az irányítás képességére van szükségünk. Ezért – noha a pszichotropikus szerek segítségével valóban szélesebb körű szellemi élményekre tehetünk szert, mint amilyenekben normális érzékszervi feltételek között részünk lehetne – azt a képességünket nem fokozzák e szerek, hogy ezeket az élményeket hatásosan el is rendezzük.

Sok kortárs művész kísérletezik hallucinogénokkal abban a reményben, hogy akkor majd olyan misztikus és kísérteties munka kerül ki a keze alól, mint a *Kubla Kán*, melyet Samuel Coleridge állítólag ópium hatása alatt írt. Előbb vagy utóbb azonban rádöbbennek, hogy bármilyen műalkotás megfogalmazása józan elmét igényel. Az olyan munkából, amelyet kábítószer hatása alatt hoztunk létre,

hiányzik az a komplexitás, amelyet a valódi művészettől elvárunk és könnyen semmitmondóvá és önmagába süppedővé válhat. A kémiai szerek segítségével megváltoztatott tudat szokatlan képekkel, gondolatokkal és érzésekkel hozakodhat elő, melyeket a művész később, amikor a tudata megint tiszta lesz, felhasználhat. A veszély abban rejlik, hogy ha valaki drogfüggővé válik tudata rendezése érdekében, elveszítheti saját képességeit annak irányítására.

A szexualitás tárgykörébe tartozó dolgok között szintén sok olyan van, ami csak arra való, hogy külsőleg a gondolatainkra kényszerítsen valami rendet, hogy "agyoncsapjuk az időt", és ne kelljen szembenéznünk a magány gyötrelmével. Nem meglepő, hogy a tévézés és a szexuális aktus többé-kevésbé egymással fölcserélhető tevékenységformákká lettek. A pornográfia és a személytelen szex a fajfenntartással kapcsolatos képzetek és tevékenységek biológiailag belénk programozott vonzására épít. A figyelem természetes és kellemes módon összpontosul, és ezzel kizárja az elméből a nem kívánt gondolatokat. Nem képes viszont olyan – a figyelemmel kapcsolatos – szokások kifejlesztésére, melyek a tudat komplexebbé válásához vezetnének.

Ugyanez érvényes arra is, ami első látásra a gyönyör ellen tétének tűnhet: a mazochista magatartásra, a kockázatvállalásra, a szerencsejátékokra. Ezek a módszerek, melyek segítségével az emberek megsebesítik vagy megfélemlítik magukat, nem kívánnak magas szintű képességeket, de segítenek abban, hogy az illető elérje a közvetlen tapasztalás érzését. Még a fájdalom is jobb, mint a káosz, ami a semmire nem összpontosító elmén végigseper. Ha valaki akár testileg, akár érzelmileg megsebesíti magát, biztosítja, hogy a figyelmét összpontosíthatja valamire, ami fájdalmas ugyan, de azért irányítható – hiszen ő maga idézi elő.

Az élmények minőségét irányító képességünk végső próbája, hogy mit csinálunk magányunkban, amikor semmiféle külső figyelemstrukturaló követelmény nincs jelen. Viszonylag könnyű elmerülni a munkában, baráti társaságban tölteni az időt, koncertre vagy színházba menni, de mi van akkor, ha saját magunkra kell hagyatkoznunk? Amikor magányosak vagyunk, és leszáll ránk a lélek sötét éjszakája, teszünk-e kétségbeesett erőfeszítéseket, hogy eltérítsük elménket a henye gondolatoktól, vagy képesek vagyunk-e arra, hogy olyan tevékenységbe fogjunk, amely nemcsak élvezetes, de fejleszti is személyiségünket?

Szabadidőnket olyan tevékenységekkel kitölteni, melyek összpontosítást igényelnek, fejlesztik képességeinket és az Ént, nem ugyanaz, mintha tévézéssel csapjuk agyon az időt vagy elbódítjuk magunkat különböző szerekekkel. Noha mindkét stratégiát úgy tekinthetjük, mint a káosz és az ontológiai szorongás elleni védekezés különböző módjait, de az előbbi mégis fejlődéshez vezet, míg az utóbbi csak arra szolgál, hogy ne hagyja az elmét elkalandozni. Az az ember, aki ritkán unatkozik és a pillanat élvezetéhez nincs mindig szüksége kedvező külső környezetre, kiállta a próbát és valóban tevékeny, alkotó életet él.

Különösen fontos, hogy még fiatalkorunkban megtanuljuk kihasználni az egyedüllétet, ahelyett, hogy menekülnénk tőle. Azok a tizenévesek, akik képtelenek elviselni a magányt, később önmagukat zárják ki olyan felnőtt feladatok elvégzéséből, melyek hosszú szellemi felkészülést igényelnek. Tipikus, sok szülőnek ismerős családi jelenet az, amikor a tizenéves hazajön az iskolából, lerakja a könyveit a szobájában, kivesz valami ennivalót a hűtőből és már ül is rá a telefonra, hogy feltárcsázza valamelyik barátját. Ha velük sincs semmi különös, akkor bekapcsolja a tévét vagy a magnót, és ha véletlenül kinyit egy könyvet, ez a visszavonultság nem tarthat sokáig. A tanulás azt jelenti, hogy sokáig kell bonyolult információmintákra koncentrálni, és előbb-utóbb a legfegyelmézettebb elme is meghátrál az egyre sorjázó ismeretek előtt, és kellemesebb gondolatokra vágyakozik. Kellemes gondolatokat azonban nehéz parancsszóra felsorakoztatni. Ehelyett megjelennek a szokásos látogatók: a sötét fantomok, amelyek rátörnek a strukturálatlan elmére. A tizenéves elkezd rágódni a külsejével, a népszerűségével, lehetőségeivel kapcsolatos ügyeken. Hogy ezeket a kellemetlen gondolatokat visszaverje, kell találnia valami mást, ami lefoglalja a képzeletét. A tanulás nem jó, mert túl nehéz. Az átlagos serdülő készen áll bármire, ami eltereli a gondolatait erről a helyzetről feltéve, hogy nem kerül túl sok pszichikai energiába. Rendszerint visszafordul a zene vagy a tévé felé, vagy keres egy barátot, akivel együtt töltheti az idejét.

Minden évtizeddel egyre jobban függ kultúránk az informatikától. Hogy ilyen környezetben élni tudjunk, el kell sajátítanunk az absztrakt szimbolikus nyelveket. Néhány nemzedékkel előtt egy olyan ember, aki nem tudott írni-olvasni, még mindig találhatott magának munkát, amely tisztességes megélhetést

és valamelyes méltóságot biztosított neki. Egy farmer, egy kovács vagy egy kereskedő inasként a mestere mellett elsajátíthatta a hivatásához szükséges felkészültséget, és semmi szüksége nem volt szimbolikus rendszerre. Ma még a legegyszerűbb munkák is írott instrukciókra támaszkodnak, az összetettebb foglalkozások pedig olyan különleges tudást igényelnek, amelyet az ember csakis nehezített körülmények között, vagyis egyedül sajátíthat el.

Azokból a tizenévesekből, akik nem tanulják meg irányítani tudatukat, "fegyelmetlen" felnőttek lesznek. Hiányozni fognak belőlük azok az összetett képességek, melyek segítenének nekik a mai, versengő, információktól zsúfolt környezetben élni. És ami még fontosabb: sosem tanulják meg, hogyan kell élvezni az életet, nem tudják, hogyan kell olyan lehetőségeket keresni, melyek segítenek addig rejtett tulajdonságokat kibontakoztatni.

Nem a serdülőkor az egyetlen időszak, amikor létfontosságú, hogy megtanuljunk kiaknázni az egyedülállóan rejlő lehetőségeket. Sajnos, túl sok felnőtt érzi úgy, hogy ha már elérte a húszat vagy a harmincat (főleg ha negyvenéves), akkor joga van elengednie magát, megállapodnia. Megtették a kötelességüket, megtanulták az életben maradáshoz szükséges trükköket, és mostantól már félgőzzel is ellavíroznak. Mivel az ilyen emberek csak minimális belső renddel rendelkeznek, minden egyes múltó évvel egyre jobban növekszik a felhalmozott entrópiájuk. A munkahelyi csalódások, egészségük hanyatlása, a sors szokásos packázásai annyi negatív információval árasztja el őket, hogy lelki békéjük egyre inkább veszélybe kerül. Hogyan tartják távol maguktól ezeket a problémákat? Ha valaki nem tudja, hogyan irányítsa figyelmét, mikor egyedül van, akkor elkerülhetetlenül könnyű külső megoldásokhoz folyamodik: narkó, szórakozás, izgalom – bármi, ami el tompítja vagy lefoglalja gondolatait.

Az ilyen válaszreakciók azonban nem előre, hanem visszafelé vezetnek. Örömet lelteni az életben és egyúttal fejlődni is csak úgy lehet, hogy az entrópiából, amely az élet szükségszerű velejárója, megteremtjük a rend egy magasabb formáját. Ez azt jelenti, hogy az új lehetőségeket nem úgy fogjuk fel, mint elkerülendő vagy visszafojtandó dolgokat, hanem mint képességeink fejlesztésére és tanulásra kapott lehetőséget. Amikor például fizikai erőnk az életkor előrehaladtával hanyatlásnak indul, az azt jelenti, hogy készen állunk arra, hogy energiánkat a külső világ feletti uralomról a belső valóság mélyebb felfedezése felé fordítsuk. Végre módunk lesz Proustot olvasni, megtanulni sakkozni, orchideákat nevelni, segíteni a szomszédainknak és Istenről elmélkedni – ha ezek azok a dolgok, melyeket méltónak tartunk arra, hogy foglalkozzunk velük. Akkor azonban, ha nem sajátítottuk el már korábban az egyedülállót kihasználásának képességét, mindezek elérhetetlenek maradnak számunkra.

Minél korábban kezdjük, annál jobb, de soha sincs túl későn. Az előző fejezetekben már áttekintettünk néhány olyan módszert, melynek segítségével a test és az elme segíthet áramlatot előidézni. Amikor valaki képessé válik arra, hogy megteremtse magának ezeket a tevékenységi formákat, függetlenül attól, hogy mi történik a külvilágban, akkor már tudja, hogyan alakítsa át az élet minőségét.

A MAGÁNY MEGSZELÍDÍTÉSE

Minden szabály alól vannak kivételek, és noha a legtöbb ember retteg a magánytól, sokan önszántukból élnek egyedül. Ahogy a Francis Bacon által szeretettel idézett régi mondás tartja: "Aki örömet leli a magányosságban, az vagy vadon élő állat, vagy isten". Ha nem is kell feltétlenül istennek lennünk, de ahhoz, hogy élvezni tudjuk a magányt, ki kell építenünk egy olyan szellemi gyakorlatot, hogy a civilizált élet figyelemirányító segédeszközei – a többi ember, tévé, színház, vendéglő és könyvtár – nélkül is elérhessük az áramlatot. Ilyen ember például Dorothy, aki Észak Minnesota egyik tavas-erdős, elhagyatott részén él egy kis szigeten, közel a kanadai határhoz. Dorothy eredetileg ápolónő volt egy nagyvárosban, és azután költözött ki a vadonba, hogy a férje meghalt és a gyerekei felnőttek. A három nyári hónap alatt a tavat kenujukon átszelő halászok kikötnek a szigeten, hogy beszélgessenek vele, de a hosszú teleken hónapokig teljesen egyedül van. Dorothy vastag függönyöket akasztott az ablakaira, mert nem bírta elviselni, hogy amikor reggelente fölébredt, az ablak mögül egy csapat farkas bámulta vágyakozva, orrukát az ablaküveghez nyomva.

Más vadonlakókhoz hasonlóan Dorothy is megpróbálta egészen személyessé tenni környezetét. Vannak virágágyak, kerti törpék, mindenhol szétszórt kerti szerszámok hevernek. A fatörzsekre a csűrökhöz és a melléképületekhez vezető utakat jelző táblák vannak szögezve, versikékkel, viccekkel és rajzokkal. Egy városi látogató számára a sziget maga a giccsparádé, de mint Dorothy ízlésének kiterjesztése, ez a

sok "limlom" otthonos környezetet teremt számára, ahol a lelke megnyugodhat. A vad természet kellős közepén Dorothy megteremtette saját civilizációját a neki tetsző stílusban, odabent pedig kedvenc tárgyai idézik fel a számára fontos dolgokat. Így nyomja rá egyéniségének bélyegét a káoszra.

A tér strukturálásánál talán még fontosabb az idő strukturálása. Dorothy az év minden napján szigorú időbeosztással él: ötkor felkel, megnézi, tojtak-e a tyúkok, megfeji a kecskét, hasogat egy kis fát, megreggelizik, mos, varr, halászik és így tovább. Mint a gyarmatokon élő angolok, akik minden este megborotválkoztak és kifogástalanul felöltöztek magányos állomáshelyükön, Dorothy szintén megtanulta, hogyha idegen környezetben uralma alatt akarja tartani a helyzetet, akkor a saját rendjét kell rákényszerítenie a vadonra. A hosszú estéket írással és olvasással tölti ki, faházának két kis szobáját minden elképzelhető helyen könyvek fedik be. Aztán ott vannak a készletbeszerző körutak, nyáron pedig az jelenti a változatosságot, hogy meglátogatják a halászok. Úgy tűnik, Dorothy kedveli az embereket, de még jobban szereti azt az érzést, hogy ura saját világának.

Az ember kibírja a magányt, de csak akkor, ha figyelme állandó rendben tartásával meg tudja akadályozni azt, hogy az entrópia szétzilálja elméjét. Susan Butcher kutyatenyésztő, aki kiképzéssel is foglalkozik, néha tizenegy napon át hajtja a szánját egyfolytában az északi-sarki jégmezőkön, miközben megpróbálja elkerülni a vadon élő rénszarvasok és farkasok támadását. Tizenkét éve költözött el Massachusettsből egy faházba, amely huszonöt méter földre van a legközelebbi alaszakai falutól, a hatvankét lakosú Manley-től. Házassága előtt teljesen egyedül élt százötven husky kutyájával. Nincs ideje arra, hogy magányosnak érezze magát: élelemre kell vadásznia és gondoskodnia kell a kutyáiról, akik napi tizenhat órán és heti hét napon át igényt tartanak a figyelmére. Susan minden kutyát név szerint ismer, és tudja a nevét a kutyák szüleinek és nagyszüleinek is. Ismeri a vérmérsékletüket, ízlésüket, evési szokásaikat és egészségi állapotukat. Susan azt állítja, hogy jobban szeret így élni, mint bármi más módon. A maga körül kiépített szokások megkövetelik, hogy tudatát minden egyes pillanatban konkrét és véghezvihető tennivalók foglalják le – így az élete folyamatos áramlat-élménnyé válik.

Egyik barátom, aki vitorlás hajókon szokta átszelni az óceánt, egyszer mesélt nekem egy anekdotát, amely jól szemlélteti, milyen mesterkedésekre kényszerülnek időnként a hajósok, hogy elméjükben valamelyes rendet tudjanak tartani. Mikor az Atlanti-óceán egyik áthajózásakor az Azori-szigetek közelébe ért, körülbelül nyolcszáz mérföldre a portugál partoktól, meglátott egy másik kis vitorlást, amely vele ellentétes irányba igyekezett. Mivel már hosszú ideje nem látott senkit, örült, hogy találkozhat valakivel, és a két hajó úgy változtatott irányt, hogy egymás mellé lavírozhasson a nyílt tenger közepén. A másik hajós éppen valami ragacsos, nyúlós, bűdös masszát súrolt le a fedélzetről.

– Hogy lett ilyen piszkos a hajód? – kérdezte a barátom, hogy valahogy elindítsa a társalgást.

– Hát, ez csak a záptojásoktól van – vont vállat a másik. A barátom bevallotta, nehezen tudja elképzelni, hogyan folyhatott szét ennyi záptojás egy hajó fedélzetén az óceán közepén.

– Az a helyzet – mondta a másik ember –, hogy a hűtőm elromlott, a tojások megromlottak, napokig nem volt egy lebbenésnyi szél sem, és már kezdtem piszkosul unatkozni. Úgyhogy ahelyett, hogy egyszerűen bedobáltam volna őket a tengerbe, a fedélzethez vágtam, hogy aztán takarítanom kelljen. Hagytam, hadd száradjanak egy kicsit oda, hogy nehezebb legyen a dolog, de arra nem számítottam, hogy ilyen pocsék szaguk lesz.

Közönséges körülmények között az egyedül hajózó tengerészeknek éppen elég tennivalójuk van, hogy a figyelmüket lekössék. életben maradásuk attól függ, hogy éberen figyelik-e a hajó és a tenger állapotát. A vitorlázást éppen az a folyamatos összpontosítás teszi élvezetessé, amely *megvalósítható* célra irányul. Amikor azonban beáll a szélcsend, a hajósoknak hősies küzdelmet kell folytatniuk, hogy valami feladatra leljenek.

Van-e különbség aközött, hogy a magánnyal szembeni küzdelemben narkotikumokat fogyasztunk, tévét nézünk vagy pedig szükségtelen, de mégis figyelmet igénylő rituálékkal tartjuk keretek között gondolatainkat? Lehetne azzal érvelni, hogy Dorothy meg a többi remete épp olyan hatásosan menekül el a "valóság" elől, mint a kábítószer-élvezők. Mindkét esetben azzal kerülük el a pszichikai entrópiát, hogy elvonják elméjüket a kellemetlen gondolatoktól és érzésektől. A különbség abban rejlik, hogy *hogyan* birkózik meg az ember a magánnyal. Ha az egyedüllétet úgy tekintjük, mint egy lehetőséget arra, hogy mások társaságában meg nem valósítható célokat érjünk el, akkor ahelyett, hogy magányosnak éreznénk magunkat, élvezni fogjuk az egyedüllétet, és talán új képességeket is elsajátítunk a folyamat

során. Azonban ha a magányt mindenáron elkerülendőnek tekintjük, akkor pánikba esünk, és olyan álmegoldásokhoz folyamodunk, melyek nem vezetnek lelki fejlődéshez. Lehet, hogy első látásra primitívnek tűnik szőrmók kutyaát tenyésztani és szánon vágtatni a sarki erdőkön keresztül, főleg ha egy playboy vagy kokainfogyasztó csillogó környezetével hasonlítjuk össze. A pszichikus szervezettség szempontjából azonban az előbbi tevékenység összehasonlíthatatlanul magasabb rendű az utóbbinál. A gyönyörre épített életstílus csak olyan komplex kultúrákkal képes szimbiózisban együtt élni, melyek a kemény munka és az élvezet váltakozására épülnek. Amikor azonban az adott kultúra többé nem tud vagy nem akar teljesítményre képtelen hedonistákat eltartani, akkor a gyönyörből élők, akik nem értenek semmihez és önfegyelmük sincs, képtelenek lesznek magukról gondoskodni, s tehetetlennek és elveszettnek érzik magukat.

Nem azt akarom mondani, hogy az egyetlen módszer a tudat feletti uralom megszerzésére, ha Alaszkába költözünk és elkezdünk rénszarvasra vadászni. Az ember bármilyen környezetben el sajátíthat áramlat-tevékenységeket. Kevés ember érzi szükségét annak, hogy kiköltözzön a vadonba vagy hosszú utakat tegyen egyedül a tengeren. A legtöbb ember jobban szereti, ha körülveszi az emberi környezet megnyugtató nyüzsgése. A magány azonban olyan probléma, amellyel számolni kell, akár Manhattanben él valaki, akár Észak-Alaszkában. Hacsak az ember meg nem tanulja élvezni az egyedüllétet, élete nagy része azzal fog telni, hogy kétségbeesetten próbálja elkerülni kellemetlenségeit.

AZ ÁRAMLAT ÉS A CSALÁD

Az emberek életében a legjelentősegteljesebb és legintenzívebb élmények többsége a családhoz kapcsolódik. Sok sikeres ember értene egyet Lee Iacocca megállapításával: "Sikeres és gyönyörű karriert futottam be, de ez mind semmi ahhoz képest, amit a családom jelent nekem."

Többször rokonok közé születünk és életünk nagy részét közöttük is éljük le. A családok összetétele és nagysága erősen különbözhet egymástól, de az embereket mindenhol jellegzetesen bensőséges érzés fűzi rokonaihoz, akikkel gyakrabban kommunikálnak, mint a családon kívüli emberekkel. A szociobiológusok szerint ez a családi összetartás egyenesen arányos a közös gének mennyiségével: például testvéreknél a génkészlet fele közös, míg unokatestvérek esetében csak a negyede. E szerint a forgatókönyv szerint a testvérek kétszer olyan gyakran segítik egymást, mint az unokatestvérek. Azok a különleges érzések tehát, melyeket rokonaink iránt érzünk, a sajátunkhoz hasonló gének megőrzésére és szaporítására irányuló mechanizmusnak köszönhetőek.

Igen nyomós biológiai oka van annak, hogy rokonaink iránt különös vonzódást érzünk. Egyetlen lassan érő emlősfaj sem maradhatott volna életben olyan beépített mechanizmus nélkül, amely biztosítja, hogy a legtöbb felnőtt egyed felelősséget érezzen az ivadékaikért, a fiatalok pedig igényeljék a felnőttektől való függőséget. Ez az oka annak, hogy az újszülöttek és gondviselőik között különösen erős a kapcsolat. A családi kapcsolatok igazi felosztása mégis meglepően más a különböző kultúrákban és korokban.

Az, hogy egy házasság poligám vagy monogám, anyajogú vagy apajogú-e, alapvetően meg fogja határozni a férjek, feleségek és gyerekek egymással való mindennapi kapcsolatát, mint ahogy a családszerkezet más, kevésbé látványos jellemzői – például az öröklési rend – is erősen befolyásolják. A Németországot alkotó sok kis fejedelemségnek még alig egy évszázada is külön-külön öröklési törvényei voltak, melyek vagy az elsőszülött jogain alapultak – ebben az esetben a legidősebb fiú örökölte az egész családi birtokot –, vagy egyenlően felosztották a vagyont az összes fiú közt. Hogy melyik fejedelemség melyik jogi formulát fogadta el az örökhatárolásban, úgy tűnik, szinte kizárólag a véletlen műve volt, jóllehet komoly gazdasági következményekhez vezetett. (Az első szülötti jogok érvényesítése tökekoncentrációt eredményezett ott, ahol ezt alkalmazták, aminek egyenes következménye az iparosodás lett; az egyenlő osztozkodás pedig a birtokok széttöredezéséhez és ipari elmaradottsághoz vezetett.) Ebben számunkra az a legérdekesebb, hogy a testvérek közti kapcsolatnak az elsőszülöttek jogait ápoló kultúrákban lényegesen el kellett térnie az olyan kultúrákétól, melyekben a vagyoni helyzet előnyeit minden utód egyformán élvezte. Hogy a testvérek milyen érzésekkel viseltettek egymás iránt, mit vártak el egymástól, milyen kölcsönös jogaik és kötelességeik voltak egymással szemben, az mind "beleépül" az adott családi szerkezetbe. Ahogy ez a példa is mutatja – noha genetikai programunk elősegítheti, hogy kifejlődjön bennünk a családtagokhoz való kötődés -, a kulturális kontextus erősen meghatározza a kötődés erősségét és irányát.

Mivel a család az első és sok tekintetben legfontosabb társadalmi környezetünk, életünk minősége nagy mértékben függ attól, mennyire sikeresen tudunk kommunikálni családtagjainkkal. Nem számít, milyen erősek a biológia és a kultúra által kovácsolt kötelékek a családtagok között, tudjuk, hogy az emberek nagyon változatos érzésekkel viseltetnek családtagjaik iránt. Némely család meleg és támogató, némelyik feladatokkal és követelményekkel teli, megint mások állandó fenyegetettségben élnek, vagy elviselhetetlenül unalmasak. Sokkal gyakoribb a gyilkosság családtagok, mint idegenek között, és a gyermekkínzás vagy a vérfertőző szexuális zaklatás, melyekről régebben azt gondolták, hogy csak elvétve fordulnak elő, láthatólag sokkal sűrűbben, mint bárki gyanította volna. John Fletcher szavaival élve: "Azoknak áll leginkább hatalmában megbántani minket, akiket szeretünk." Világos, hogy a család egyaránt lehet elviselhetetlen teher vagy boldogság forrása. Hogy a két eshetőség közül melyik valósul meg, az nagy mértékben a családtagok kölcsönös kapcsolatába befektetett pszichikai energia mennyiségétől függ.

Minden kapcsolat megkívánja a figyelem átcsoportosítását, a célok átértékelését. Amikor két ember elkezd együtt járni, el kell fogadniuk bizonyos korlátokat, melyek nem léteztek számukra addig, amíg egyedül voltak: egyeztetniük kell időbeosztásukat, módosítaniuk terveiket. Még egy olyan egyszerű dolog is, mint egy vacsorameghívás, magában foglalja az időről, a helyről, az étel fajtájáról stb. megkötött kompromisszumokat. Bizonyos mértékig a párnak hasonló érzelmekkel kell reagálnia az őt ért ingerekre a kapcsolat valószínűleg nem fog túl sokáig tartani, ha a férfi olyan filmeket szeret, melyeket a nő nem, és fordítva. Amikor két ember úgy dönt, hogy egymásra kezd figyelni, mindkettejüknek meg kell változtatniuk szokásaikat; aminek eredményeképpen megváltozik tudatuk felépítése is. A házasságkötés megint csak a figyelmi szokások gyökeres és tartós átrendeződését igényeli. Amikor a pár kiegészül egy gyermekkel, a szülőknek alkalmazkodniuk kell az újszülött szükségleteihez: meg kell hogy változzék az alvási ciklusuk, kevesebbet fognak elmenni hazulról, a feleség talán nem dolgozik tovább, vagy elkezdene jobban spórolni a gyerekekkel járó kiadások miatt.

Ez mind nagyon kemény, sok csalódással járó feladat. Ha valaki nem hajlandó módosítani személyes céljait egy kapcsolat kezdetén, akkor annak nagy része, ami az adott kapcsolatban később történik, zavart fog kelteni az illető tudatában, mert az új interakció minták összeütközésbe kerülnek majd régi elvárásaival. Mondjuk egy agglegény szükségletei között előkelő helyen szerepel, hogy elegáns sportkocsija legyen és minden télen néhány hetet a Karib szigeteken töltsön. Amikor úgy dönt, hogy megnősül és gyereket akar, céljai megvalósítása során rájön, hogy nem férnek össze az előzőekkel. Már nem telik neki Maseratira, és a Bahama-szigetek se jöhetnek szóba. Hacsak újra nem gondolja régi céljait, frusztráltnak fogja érezni magát, és belső konfliktus keletkezik benne, ami nem más, mint pszichikai entrópia. Ha megváltoztatja céljait, következképpen megváltozik egyénisége is – mivel az Én a célok szervezete és összege. Ilyen értelemben minden új kapcsolat, amelybe belemegyünk, magában hordozza az Én átfarmálását.

Egészen néhány évtizeddel ezelőttig a családok általában együtt maradtak, mert a szülők és a gyerekek külső okokból mindenképp arra kényszerültek, hogy tovább folytassák kapcsolatukat. Ha régebben ritkább volt a válás, az nem azért alakult így, mert régen a férfiek meg a feleségek jobban szerették egymást, hanem mert a férfieknek szükségük volt valakire, aki főz és rendben tartja a házat, a feleségeknek arra, aki megkeresi a pénzt, a gyerekeknek pedig mindkét szülőjükre szükségük volt, hogy ehessenek, alhassanak és felkészülhessenek az életre. A "családi értékek", amelyeket az idősebbek olyan gondosan ismételtettek a fiatalabbaknak, ennek az egyszerű szükségyszerűségnek a visszatükrözései voltak, még akkor is, ha erkölcsi és vallási köntösbe bújtatták őket. Természetesen, ha az embereknek azt tanították, hogy a családi értékek fontosak, akkor komolyan vették őket, és ez segített meg óvni a családokat a széthullástól. Igen gyakran azonban az erkölcsi szabályok csak mint külső kötelezettségek nehezettek rájuk, ami alatt a férj, a feleség és a gyerekek egyaránt szenvedtek. Ilyen esetben a család együtt maradt ugyan, de ez az együttlét belső konfliktusokkal és gyűlölettel volt terhes. A családok jelenlegi "széthullása" annak az eredménye, hogy lassan eltűnnek a házasságokat összetartó külső okok. A válások számának növekedését valószínűleg jobban befolyásolja a munkaerőpiac változása – melynek következtében a nők munkába állási esélyei nagyobbak – és a háztartási készülékek elterjedése, mint amennyire a szeretet vagy az erkölcsi tartás hiánya.

Az emberek nemcsak külső okok miatt házasodnak össze és élnek családban. A családi életben óriási lehetőségek nyílnak a fejlődésre és az örömrre, melyeket csakis ilyen keretek között élhetünk át, és ezek a

belsőjutalmak most is éppúgy jelen vannak, mint a múltban voltak; sőt, tulajdonképpen elérhetőbbek ma, mint eddig bármikor. Ha csökken is azoknak a tradicionális családoknak a száma, melyeket csak kényelmi szempontok tartottak össze, azoké viszont talán növekszik, ahol azért vannak együtt, mert a családtagok szeretik egymást. Természetesen, mivel a külső erők még mindig sokkal hatalmasabbak, mint a belső, a családi élet jellemzője még egy jó darabig a szétszakadozás lesz. Azok a családok azonban, melyek kitartanak, jobb helyzetben lesznek, mert segíthetnek családtagjaiknak abban, hogy gazdagítsák egyéniségüket, s erre azok a családok nem képesek, melyeknek tagjai akaratuk ellenére maradnak együtt.

Hatalmas viták zajlottak arról, hogy vajon az ember természettől fogva monogám, poligám vagy promiszkuózus-e, és vajon a kulturális evolúció folyamatában a monogámia-e a családszerveződés legmagasabb foka. Észre kell vennünk, hogy ezek a kérdések csak a házassági kapcsolatok külső tényezőivel foglalkoznak, s e szempontból nézve a házasságok olyan formát öltenek, ami leginkább biztosítja a túlélést. Még ugyanannak az állatfajnak a tagjai is változtatják kapcsolatmintáikat, hogy jobban tudjanak alkalmazkodni az adott környezethez. Így például a hosszúcsőrű mocsári ökörszem (*Cistothorus palustris*) hímje Washington államban poligám, ahol a mocsarak eltérő minősége miatt a nőtények azokhoz a hímekhez vonzódnak, melyek gazdag territóriumokkal rendelkeznek, és a kevésbé szerencsés hímek egyedül élnek le az életüket. Ugyanezek az ökörszemek Georgiában monogámok, nem annyira azért, mert ez már a "bibliai övezet" tartozik, hanem mert minden mocsárban nagyjából ugyanannyi a táplálék és a fészekrakóhely, és így minden hím magához tud vonzani egy odaadó nőtényt.

Az emberi család által felvett forma is környezeti nyomás hatására bekövetkező válaszreakció. Külső okokkal magyarázva a dolgot, azért vagyunk monogámok, mert a pénzgazdálkodáson alapuló ipari társadalmakban ez az elrendezés bizonyult a legcélszerűbbnek. Egyénenként azonban nem azzal a kérdéssel találjuk szembe magunkat, hogy az emberek "természettől fogva" monogámok-e, hanem hogy mi *akarunk-e* monogámok lenni. Ahhoz, hogy ezt a kérdést megválaszolhassuk, mérlegelnünk kell választásunk következményeit.

Szinte már közhelyszerű, hogy a házasságról úgy gondolkodnak az emberek, mint a szabadság végéről, és a házastársat béklyónak tekintik. A családi élet fogalma természetesen magában foglal olyan megkötöttségeket, a felelősség különböző formáit, amelyek módosítják az ember céljait és korlátozzák cselekvési szabadságát. Noha ez igaz, különösen ha a házasság kényelmi megfontolásból kötött, hajlamosak vagyunk elfelejteni azt, hogy ezek a szabályok és kötelezettségek elvileg nem különböznek bármilyenjáték szabályaitól. Mint a szabályok általában, számtalan viselkedési lehetőséget kizárnak, de teljes erőnkkel összpontosíthatunk azokra a kiválasztott lehetőségekre, amelyek megmaradtak.

Cicero azt írta egykor, hogy ahhoz, hogy teljesen szabad lehessen valaki, egy sor törvény rabszolgájává kell válnia. Más szavakkal: korlátaink elfogadása felszabadító hatású. Például ha valaki eldönti, hogy pszichikai energiáját kizárólag egy monogám házasságnak szenteli, függetlenül minden problémától, akadálytól vagy később felmerülő vonzóbb lehetőségtől, akkor felszabadul a folyamatos nyomás alól, hogy egyre nagyobb érzelmi viszonzást várjon a másiktól. Miután elkötelezte magát egy ódivatú házasság mellett, mégpedig saját akaratából, nem pedig azért, mert a hagyomány erre kötelezte, akkor már nem kell többé azon aggódni, jól választott-e, vajon másuttól zöldebb-e a fű. Ennek eredményeképpen rengeteg energiája szabadul fel az élethez, mert nem kell arra fordítania, hogy azon töprengjen, hogyan is kellene élni.

Ha valaki úgy dönt, hogy elfogadja a család hagyományos formáját, beleértve a monogám házasságot és a gyerekekkel, a rokonokkal és a tágabb közösséggel való szoros kapcsolatot, akkor jó előre át kell gondolnia, hogyan alakíthatja át a családi életet áramlat-tevékenységgé. Ha nem így tesz, óhatatlanul beáll az unalom és a frusztráció, és a kapcsolat valószínűleg megszakad, hacsak nincsenek erős külső tényezők, melyek összetartják.

Hogy áramlatot lehessen előidézni, a család létének célja kell hogy legyen. A külső okok nem elégségesek: nem elég azt érezni, hogy "mindenki házasságban él", "az a természetes, ha az embernek gyerekei vannak" vagy "két ember is megél annyiból, mint egy". Ezek a szempontok elégségesek lehetnek ugyan a család alapításához, talán még a fenntartásához is, de a családi élet örömet nem tudják biztosítani. Szükséges, hogy a családnak legyen olyan pozitív célja, amelyre a szülők és a gyerekek pszichikai energiáikat összpontosítják a mindennapi feladatok között is.

A célok között lehetnek nagyon általánosak és hosszabb távúak is, mint például egy bizonyos életstílus megteremtése – felépíteni az ideális családi házat, a lehető legjobb nevelést biztosítani a gyerekeknek vagy vallásosan élni egy modern, szekularizált társadalmi környezetben. Hogy az ilyen célok a családtagok komplexebbé válását elősegítő interakciókká alakuljanak át, a családnak egyaránt kell *differenciálnak és integrálnak* lennie. A differenciáltság azt jelenti, hogy minden családtag kifejezthesse egyedi, csak rá jellemző tulajdonságait, minél több személyes képességet sajátítson el és egyéni célokat tűzzön ki maga elé. Az integráció ezzel ellentétben azt garantálja, hogy ami egyvalakivel megtörténik, az mindenki mást is érint, mindenkinek fontos. Ha az egyik gyerek büszke arra, hogy milyen jól tanul, akkor a család többi tagja is figyeljen oda és legyen büszke rá. Ha az anya fáradt és rosszkedvű, akkor a család próbáljon meg segíteni neki és felvidítani őt. Egy integrált családban az egyes emberek céljai a többiek számára is fontosak.

A hosszú távú célok mellett szükség van folyamatosan kitűzött rövid távú célokra is. Ezek lehetnek olyan egyszerűbb tennivalók, mint egy új divány vásárlása, piknikelés, családi nyaralás vagy vasárnap délután közös társasjátékozás. Ha nincsenek olyan célok, melyben az egész család osztozik, akkor csaknem lehetetlen, hogy a családtagok fizikailag együtt legyenek – arról már nem is szólva, hogy kellemesen együtt töltsék az idejüket. Itt megint csak fontos mind a differenciáció, mind az integráció: a közös céloknak annyira kell tükrözniük a családtagok egyéni céljait, amennyire csak lehet. Ha Rick motorversenyre szeretne menni, Erica pedig megnézni a tengeri akváriumot, akkor legjobb, ha egyik hétvégén az egész család kimegy a versenyre, a következő hétvégén pedig megnézik az akváriumot. Az ilyen megállapodások szépsége abban áll, hogy Ericának talán megtetszik valami a motorozásban, Rick pedig megtanulja értékelni a halak szépségét, míg ha egyedül saját előítéleteikre vannak bízva, egyikük sem fedez föl ilyesmit.

Ahogy az összes többi áramlat-tevékenységgel, a közös családi programokkal is az a helyzet, hogy világos visszacsatolást igényelnek, ami itt annyit jelent, hogy nyitva kell hagyni a kommunikációs csatornákat. Ha a férj nem tudja, mi bántja a feleségét és fordítva, akkor egyiküknek sincs lehetősége arra, hogy csökkentse az óhatatlanul jelentkező feszültségeket. Szeretném egyúttal hangsúlyozni, hogy az entrópia a csoportéletnek éppúgy elkerülhetetlen velejárója, mint a személyes élményeknek. Ha a partnerek nem fektetnek be elegendő pszichikai energiát a kapcsolatba, elkerülhetetlenek a konfliktusok, egyszerűen azért, mert minden egyénnek megvannak a maga céljai, melyek bizonyos fokig eltérnek a többi családtagétól. Megfelelő kommunikáció nélkül az eltérések és a torzulások egészen addig növekszenek, míg végül a kapcsolat szétesik.

A visszacsatolás azért alapvető fontosságú, mert csak így tudhatjuk meg, hogy elérjük-e a családi célokat. A feleségem és én régebben úgy gondoltuk, hogy úgy két-három havonként ideális szórakozás vasárnap délelőtt az állatkert, hiszen mindannyian élvezzük és sokat lehet belőle tanulni. Amikor azonban a legidősebb gyerekünk tízéves lett, fel kellett hagynunk vele, mert borzasztóan zavarni kezdte őt az, hogy az állatok ketrecbe vannak zárva. Hozzá tartozik az élethez, hogy előbb vagy utóbb minden gyerek "marhaságnak" tartja a közös családi programot. Ha ilyen kor mégis kényszerítjük őket az együttlétre, az ellenérzést fog kiváltani belőlük, így a legtöbb szülő eleve beletörődik, hogy a serdülők kortársaikkal töltsék az idejüket. Gyümölcsözőbb, persze nehezebb stratégia az, ha olyan új tevékenységeket találunk ki, melyek újból mindenkit érdekelnek.

A feladatok és a képességek egyensúlyba hozása egy másik olyan tényező, amely szükséges ahhoz, hogy általában a társas kapcsolatokat, és különösképpen a családi életet élvezni tudjuk ebben is a többi áramlat-tevékenység mintáját követi. Amikor egy férfi meg egy nő vonzódni kezd egymáshoz, a cselekvési lehetőségek elég világosak. Az idők kezdete óta az a legfontosabb férfiúi kérdés, hogy "rá tudom-e venni?", a női pedig az, hogy "meg tudom-e szerezni?". A partnerek adottságaitól függően aztán összetettebb kihívások is megjelennek: kitalálni, miféle ember a másik valójában, milyen filmeket szeret, mit gondol Dél-Afrikáról, és vajon a találkozásból lesz-e "komoly kapcsolat". Aztán ott van az a rengeteg kellemes dolog, amit együtt lehet csinálni, érdekes helyekre menni, bulikra, beszélgetni a jövőről, és így tovább.

Idővel az ember egyre jobban megismeri a másikat, elmúlnak az izgalmak. Mindent kipróbáltak már egymáson, a másik ember reakciói kiszámíthatók lettek. A szexuális játékból elveszett az újdonság varázsa. Ezen a ponton a kapcsolatot az a veszély fenyegeti, hogy unalmas rutincselekvések sorozatává válik, amit csak a kölcsönös érdek tart össze, és valószínűtlen, hogy további örömet vagy fejlődési

lehetőséget nyújtana. Az egyetlen mód, amellyel vissza lehet állítani az áramlatot az, ha új lehetőségekre figyelünk fel a kapcsolatban.

Ezek olyan egyszerű lépések is lehetnek, mint az evési, alvási vagy vásárlási szokások megváltoztatása, vagy próbálkozhatunk azzal, hogy új beszédtemákat találjunk, új helyeket keressünk fel, új emberekkel barátkozzunk össze. Mindennél fontosabb azonban az, hogy észrevegyük partnerünk összetettségét, igyekezzünk őt mélyebben megismerni, mint ahogy az a kapcsolat korábbi idő szakában szükséges volt, szimpátiával és együttérzéssel forduljunk felé az évek múlásával elkerülhetetlen változások alatt. Egy komplex kapcsolatban előbb-utóbb megfogalmazódik a nagy kérdés: készen állnak-e a partnerek arra, hogy egy életre elkötelezzék magukat. Ha igen, akkor egy sorozat új feladat jelenik meg: együtt fölnevelni a gyerekeket, bekapcsolódni a tágabb közösség ügyeibe, ha a gyerekek már kirepültek, egymás mellett dolgozni. Ez természetesen nem történhet meg anélkül, hogy sok-sok időt és energiát ne fektetnénk bele, de az élményekben megmutatkozó haszon rendszerint bőségesen megtérül.

A feladatok és képességek növelésére ugyanígy szükség van a gyerekekkel való kapcsolatban is. Az újszülött- és kisgyermekkorban a legtöbb szülő spontán örömet lel abban, ahogy a gyerek fejlődése kibontakozik: az első mosoly, az első szó, az első néhány lépés, az első firkák. A gyerekek képességeinek ugrásszerű növekedése minden esetben új, örömteli tennivalókat is jelent számukra, melyekre a szülők azzal válaszolnak, hogy gazdagítják a gyerek cselekvési lehetőségeit. A bölcsőtől a járókán át a játszótérig és az óvodáig a szülők folyamatosan összhangba hozzák egymással a gyerekek képességeit és a környezetben megjelenő feladatokat. A kora kamaszkorra azonban a legtöbb tizenéves nehezen kezelhetővé válik, és a legtöbb szülő ezen a ponton elkezd udvariasan semmibe venni a gyerekei életét és úgy tesz, mintha minden rendben lenne – miközben vakon reménykedik, hogy tényleg így is van.

A tizenévesek testileg érettek, képesek utódok nemzésére és világrahozatalára, és a legtöbb társadalomban – egy évszázaddal ezelőtt még a miénkben is – már késznek találtattak ilyenkor a felnőtt élet felelősségvállalására. Mivel a jelenlegi társadalmi köz megegyezés nem tekinti a tizenéveseket érett, felelősségteljes személyiségeknek, ezért a kamaszoknak a felnőttek által szentesített cselekvési lehetőségeken túllépve kell megtalálniuk a nekik megfelelő feladatokat. Sajnos, túl gyakran esik meg, hogy a kínáló lehetőségek tára kimerül a vandalizmus, a fiatalkori bűnözés, a drogfogyasztás és a szex próbálgatásával. A jelen viszonyok között a szülők nagyon nehezen tudják kompenzálni a kultúránk kínálta lehetőségek hiányát – ilyen szempontból a gazdag kert városi szülők alig-alig vannak jobb helyzetben a lerobbant negyedekben élő családoknál. Mihez kezdhet magával egy életerős, intelligens tizenöt éves fiatal egy tipikus kertvárosi környezetben? Ha gondosan mérlegeljük a kérdést, rájövünk, hogy ami elérhető lenne, az vagy túl mesterséges, vagy túl egyszerű, vagy nem elég izgalmas, hogy lekösse egy tizenéves figyelmét. Nem véletlen, hogy a sport a legtöbb kertvárosi iskolában akkora fontossággal bír: a többi lehetőséggel összehasonlítva még ez biztosítja a legjobb esélyt a képességek bemutatására és gyakorlására.

A családok is tehetnek azért néhány dolgot a szegényes lehetőségek ellensúlyozására. Régen a fiatalemberek elmentek hazulról egy időre inasnak, és távoli városokba utaztak, hogy megpróbáljanak a saját lábukon megállni. Ma valami hasonló történik Amerikában is a tizenéves kor végén: akik egyetem rejárnak, rendszerint elköltöznek hazulról. A pubertáskor problémája azonban még mindig megmarad, körülbelül öt éven át, tizenkét és tizenhét éves kor között: milyen értelmes erőpróbákat találhatnak maguknak az ilyen korú fiatalok? A helyzet sokkal könnyebb, ha a szülők találnak maguknak otthon valamilyen érthető és kellően összetett tevékenységet, ha szeretnek kertészkedni, főzni, olvasni, zenélni, barkácsolni vagy a garázsban szerelni, mert akkor valószínűbb, hogy a gyerekeik is belekezdenek valami olyan dologba, ami leköti figyelmüket, örömet találnak benne és fejlődik személyiségük. Ha a szülők többet beszélnek vágyaikról és álmaikról – még akkor is, ha nem váltak valóra -, akkor a gyerekekben talán kifejlődhet egy olyan ambíció, amely áttöri Énjük pillanatnyi önteltségét. Ha más nem is csinál az ember, csak beszél nekik a munkájáról, gondolatairól, a napi eseményekről, és fiatal felnőttekként kezeli gyerekeit, akkor máris segített nekik abban, hogy gondolkodó ember váljék belőlük. Ha viszont az apa a szabadidejét a tévé előtt heverészve tölti itallal a kezében, akkor gyerekei természetesen fogják gondolni, hogy a felnőttek mind unalmasak, fogalmuk sincs arról, hogyan érezhetnék jól magukat – és ezután saját kortársaikhoz fordulnak kellemes élményekért.

A szegényebb környékeken a fiatalkorú bandák csábító lehetőségeket kínálnak a fiatal fiúk számára. Utcai harcok, erőfitogtatás, motorbiciklis felvonulások és hasonlók szolgálnak konkrét alkalmakat a

fiatalok hajlamainak kiélésére. A tehetősebb környékeken még ez a cselekvési lehetőség is el van zárva előlük. A legtöbb tevékenység – beleértve az iskolát, a szabadidős tevékenységeket és a munkát is – a felnőttek irányítása alatt áll, és nem sok lehetőséget hagy a fiatalok kezdeményezéseinek. Mivel a képességeiket és a kreativitásukat alig-alig tudják valahol felhasználni, bulizásra, autózásra, pletykálásra vagy drogfogyasztásra és nárcisztikus önelemzésre használják az energiájukat, hogy bebizonyítsák maguknak, tényleg élnek. Tudatosan vagy sem, sok fiatal lány érzi úgy, hogy az egyetlen valóban felnőtt dolog, amit tehet, az, hogy teherbe esik, annak minden veszélye és kellemetlen következménye ellenére. Hogy az ilyen környezetet hogyan alakítsuk át kellőképpen érdekessé, az kétségkívül az egyik legégetőbb probléma, mellyel a tizenévesek szülei szembe találják magukat. Sajnos nem járható út, ha azt mondjuk a tévelygő kamasznak, hogy szedje össze magát és csináljon már végre valami hasznosat. Csak az segít, ha élő példát, konkrét lehetőségeket nyújtunk neki. Ha ilyenek nem léteznek, akkor ne őket hibáztassuk azért, hogy a saját fejük után mennek.

A tizenévesek életében jelentkező feszültség enyhíthető azzal, ha a család önbizalmat, elfogadó szeretetet és kellő irányítást nyújt nekik. Az olyan kapcsolatban, melyeket ezek a tulajdonságok jellemeznek, a felek megbíznak egymásban, és érzik, hogy a másik képes teljesen elfogadni őket. Az embernek ilyenkor nem kell folyton azon aggódnia, hogy vajon szeretik-e, népszerű-e, meg felel-e mások elvárásainak. Ahogy a közmondás tartja: "A szeretet azt jelenti, sosem kell azt mondanunk, hogy 'sajnálom'" és "Az otthonod ott van, ahol mindig szívesen látnak." Ha az ember a családjában szemében mindig értékes marad, akkor az erőt ad neki, hogy kockázatot vállaljon; a túlzásba vitt konformitást általában a helytelenítéstől való félelem okozza. Az ember sokkal könnyebben felszínre tudja hozni a benne rejlő képességeket, ha tudja, hogy bármi történjék is, biztos érzelmi támaszra lel a családjában.

A feltétel nélküli elfogadás különösen fontos a gyerekeknek. Ha a szülők azzal fenyegetőznek, hogy megvonják szeretetüket a gyereküktől, ha nem felel meg a követelményeknek, akkor a gyerek természetes játékoságát fokozatosan felváltja a krónikus szorongás. Ha azonban azt érzi, hogy a szülei feltétel nélkül az ő javát akarják, akkor elengedheti magát és félelem nélkül fedezheti fel a világot; ellenkező esetben pszichikai energiáját a saját védelmére kell fordítania, és csökken az a mennyiség, amellyel szabadon gazdálkodhat. Könnyen lehet, hogy a korai érzelmi biztonság egyike azoknak a tényezőknek, melyek segítik a gyerekekben az autotelikus személyiség kifejlődését. Enélkül nehéz az Éntől annyi időre megszabadulni, hogy megtapasztalhassuk az áramlatot.

A feltétel nélküli szeretet persze nem azt jelenti, hogy a kapcsolatnak ne legyenek szabályai, melyeknek megszegése büntetést von maga után. Ha a szabályok áthágása nem jelent kockázatot, akkor a szabályok értelmetlenné válnak, márpedig nélkülük egyetlen tevékenység sem lehet örömteli. A gyerekeknek tudniuk kell, hogy a szüleik elvárnak tőlük bizonyos dolgokat, és ha nem engedelmeskednek, annak következményei vannak. De azt is fel kell ismerniük, hogy bármi történik, szüleik irántuk érzett szeretete nem lehet kérdéses.

Amikor egy családnak van közös célja és nyitva állnak a kommunikációs csatornái, amikor fokozatosan bővülő cselekvési lehetőségeket biztosít bizalomteli környezetben, akkor az élet a családban örömteli áramlat-tevékenység lesz. A család tagjai spontán módon képesek figyelmet szentelni egymással való kapcsolatuknak, bizonyos mértékig elfelejtik egyéni Énjüket, eltérő céljaikat annak kedvéért, hogy átélhessék egy összetettebb rendszerhez való tartozás örömét, amely a közös cél érdekében összefogja az emberek egyéni tudatát.

Korunk egyik legelterjedtebb illúziója, hogy a családi életre nem kell különösebb figyelmet fordítani, meggy az magától is, és a legjobb stratégia hagyni, hogy természetes medrében folydogáljon minden. A férfiak különösen szeretik ezzel nyugtatni magukat. Rengeteg energiát fordítanak a munkájukra, mert nagyon nehéz boldogulni egy adott pályán; otthon csak azt akarják, hogy lazít hassanak egy kicsit, és rettentő nyűgnek érzik, ha a család bár milyen komolyabb kívánsággal áll elébük. Csaknem babonásan hisznek az otthon integritásának sérthetetlenségében. Csak mikor már túl késő – a feleségük inni kezdett vagy gyerekeikből szűk szavú, kelletlen idegenek lettek –, akkor ébrednek rá, hogy a családnak – mint minden más közös vállalkozásnak – folyamatosan szüksége van belefektetett pszichikai energiára ahhoz, hogy a fennmaradása biztosítva legyen.

Egy zenész nem teheti meg, hogy a gyakorlásban néhány napnál többet kihagyjon, ha jól akar trombitálni. Az a sportoló, aki nem fut rendszeresen, hamarosan rossz formában lesz, és nem fogja élvezni a futást. Az igazgatók is tudják, hogy ha nem tartják rajta szemüket a dolgokon, cégük szétesik.

Mindegyik esetben arról van szó, hogy összpontosítás nélkül a komplex tevékenység kaotikussá válik. Miért lenne más a család? Egymás feltétel nélküli elfogadása, a tökéletes bizalom, amelyet a családtagoknak egymás iránt érezniük kell, csak akkor értékes, ha soha nem szűnő figyelemre épül. Különben csak üres gesztus, hazug színjáték, amelyet nem lehet megkülönböztetni a közönytől.

A BARÁTI TÁRSASÁG ÉLVEZETE

Sir Francis Bacon szerint "a magány legrosszabb fajtája, ha valaki szűkölködik az őszinte barátságban." Összehasonlítva a barátságot a családi kapcsolatokkal, az előbbi sokkal könnyebb élvezni. Barátainkat közös érdeklődési körünk és hasonló céljaink alapján választhatjuk – és választjuk – ki. Nem kell megváltoznunk azért, hogy barátainkkal lehessünk; inkább erősítik az *Én-érzetünket* ahelyett, hogy megpróbálnák átalakítani. Míg otthon sok olyan unalmas dolog van, amelyeket el kell fogadnunk, mint például a mosogatást vagy a szemét levitelét, a barátainkkal olyan dolgokra összpontosíthatunk, melyek vonzóak számunkra.

Érthető tehát, ha a napi élményekkel kapcsolatos kutatásaink újra és újra azt mutatják, hogy az emberek a barátaik társaságában érzik magukat a legkellemesebben. Ez nemcsak a tizenévesekre igaz: a fiatal felnőttek és a nyugdíjasok is boldogabbak barátaikkal, mint bárki mással, a házastársukat is beleértve.

Mivel a barátság rendszerint közös célokat és közös tevékenységeket is magában foglal, "magától értetődően" élvezetes. Azonban – mint minden más tevékenység – az ilyen kapcsolat is különböző formákat ölthet, melyek skálája a romboló hatásútól a magasan összetettig terjed. Amikor a barátság elsősorban arra szolgál, hogy az ember saját bizonytalan *Én-érzetét* igazolja, addig lehet ugyan kellemes, de a mi mércénk szerint örömtelen lesz, nem ad lehetőséget a fejlődésre. Így például az "ivócimborák" intézménye, amely minden kis közösségben gyakori az egész világon, kellemes módja annak, hogy felnőtt férfiemberök összejöjjenek más férfiakkal, akiket egész életükben ismertek. A taverna, a pub, a vendéglő, a söröző, a teázó vagy a kávéház kellemes légkörében egész nap mulathatják az időt kártyával, célbadobással, iszogatással, miközben vitatkoznak és viccelődnek. Mindenki úgy érzi, hogy a lét ezáltal igazolást nyer, hiszen kölcsönösen figyelmet szentelnek egymás gondolatainak és különbségeinek. Az ilyen interakció féken tartja azt a fajta rendezetlenséget, amely a magány velejárója, de nem biztosít lehetőséget a fejlődésre. Olyan, mint a közös tévénézés, és noha annyiban összetettebb, hogy részvételt kíván, a tettek és a beszédmegnyilvánulások merev forgatókönyv szerint zajlanak és előre megjósolhatóak.

Az ilyen típusú társas együttlét a barátságot utánozza, de a valódi baráti kapcsolat előnyeiből keveset biztosít. Mindenki örömet leli abban, ha néha elpletykálgat valakivel egy órácskát, sok ember viszont egyenesen a felületes napi kapcsolatok rabjává válik. Ez különösen igaz azokra, akik nem bírják a magányt, és akik otthon kevés érzelmi támogatásban részesülnek.

Az erős családi kötelékekkel nem rendelkező tizenévesek olyan függőségbe kerülhetnek kortárs csoportjuktól, hogy bármit meg tesznek azért, hogy elfogadják őket. Körülbelül húsz évvel ezelőtt az Arizona állambeli Tucsonban egy nagy középiskola teljes harmadik évfolyama hónapok óta tisztában volt vele, hogy egy iskolájukból kimaradt túlkoros gyerek, aki továbbra is "barátkozott" a fiatalabb diákokkal, több osztálytársukat meggyilkolta és holt testüket eltemette a sivatagban. Ennek ellenére egyikük sem jelentette a bűntényt a hatóságnak, amely véletlenül fedezte föl a dolgot. A diákok, mind rendes középosztálybeli kertvárosi gyerekek, azt állították, hogy azért nem jelentették be a gyilkosságokat, mert attól féltek, hogy a barátaik kiközösítik őket. Ha ezeknek a tucsoni tizenéveseknek meleg családi kötelékeik lettek volna, vagy jó kapcsolatban lettek volna más felnőttekkel, a kortársaik általi kiközösítés nem lett volna olyan elviselhetetlen. Láthatólag azonban a kortársaik csoportja volt az egyetlen, amely köztük és a magány közt állt. Sajnálatos módon ez a történet egyáltalán nem ritkaság; a médiában időről időre feltűnnek hasonló esetek.

Ha a fiatal azt érzi, hogy otthon elfogadják és törődnek vele, akkor csökken a csoporttól való függősége, és megtanulja kor társaival való kapcsolatát irányítani. Christopher, aki tizenöt éves korában meglehetősen félénk, csöndes, szemüveges fiú volt, és nem akadt sok barátja, elég közel érezte magát a szüleihez, hogy elmagyarázza, belefáradt abba, hogy mindenből kihagyják az iskolában, és népszerűbb akar lenni. Chris gondosan megtervezte a stratégiáját: kontaktlencsét fog viselni, csak divatos (vagyis funky) ruhákat hord, mindent felszed a legújabb zenékkal és egyéb tinidivatokkal kapcsolatban, a haját

pedig egy árnyalattal kiszőkíti. "Látni akarom, meg tudom-e változtatni a személyiségem" mondta, és napokat töltött el a tükör előtt, hogy gyakorolja a kellően laza testtartást és a nemtörődöm mosolyt.

A szülők által teljes szívvel támogatott módszeres taktika meg hozta a gyümölcsét. Év végére bekerült a legirigyletebb körökbe, a következő évben pedig eljátszhatta Conrad Birdie szerepét az iskolai musicalben. Mivel olyan jól tudott azonosulni a rocksztár szerepével, az alsóbb osztályos lányok rajongtak érte és kiragasztották a képét iskolai szekrényükbe. Az iskolai évkönyv szerint az utolsó évben már mindenféle vállalkozásban részt vett, például díjat nyert a "Fiúk Lábszépségversenyén". Sikerült megváltoztatnia kifelé mutatott személyiségét, és befolyásolni tudta, hogy milyenek lássák kortársai. Ugyanakkor azonban személyiségének belső felépítése ugyanaz maradt: érzékeny, nagylelkű fiatalember, aki nem nézte le a többieket azért, mert megtanulta befolyásolni véleményüket, de nem is értékelte túl magát érte.

Egyik oka annak, hogy Chrisnek sikerült népszerűvé válnia, míg annyi hozzá hasonlóknak nem, az volt, hogy ugyanolyan fegyelmezett nyugalommal látott neki célja megvalósításához, ahogy egy sportoló az edzéshez vagy egy tudós a kísérletezéshez. Nem hagyta, hogy agyonnyomja a feladat, hanem olyan reális célokat tűzött ki magának, melyeket saját erejéből el tudott érni. Más szavakkal, a népszerűség ködös vágyából végrehajtható áramlat tevékenységet kovácsolt, amelyben nemcsak örömet lelt, de büszkesége is, önbecsülése is megnőtt. A velünk egykorúak társaságának élvezete is különböző szinteken zajlik: az összetettség legalacsonyabb szintjén csak kellemes módszer a káosz időszakos elhessegetésére, a legmagasabb szinten pedig az öröm és a fejlődés erőteljes érzetét nyújtja.

A legintenzívebb élmények tere azonban a szoros, személyes barátság. Ez az a kapcsolat, amelyről Arisztotelész azt írta: "Barátok nélkül senki nem választaná az életet, még ha egyebekben meg is lenne mindene". Hogy két ember élvezze egymással való kapcsolatát, ahhoz ugyanazokra a feltételekre van szükség, amelyek jelen vannak más áramlat-tevékenységekben is. Nemcsak a közös célok és a kölcsönös visszacsatolás fontosak – ezeket a kocsmai beszélgetések és a koktélparkok is biztosítják –, hanem hogy folyamatosan új kihívásokra leljünk a másik társaságában. Ezek adódhatnak egyszerűen abból, hogy mind többet és többet tudunk meg barátunkról, csak rá jellemző személyiségének új meg új oldalait fedezzük fel, miközben saját egyéniségünkéből is egyre többet adunk. Kevés dolog van, ami annyira élvezetes, mint szabadon megosztani valaki mással legtítkosabb vágyainkat és gondolatainkat. Ez közhelynek tűnik ugyan, de valójában nagy figyelmet, nyitottságot és érzékenységet kíván. A gyakorlatban a barátságra fordított pszichikai erőfeszítés ilyen foka sajnálatosan ritka. Kevesen vannak, akik rászánják a szükséges időt vagy energiát.

A barátság lehetővé teszi számunkra, hogy lényünk olyan részeit fejezzük ki, melyek kiélésére máskülönben ritkán van lehetőségünk. A minden férfiban és nőben egyaránt meglévő képességeket feloszthatjuk többek között *instrumentális* és *expresszív* képességek csoportjára is. Az instrumentális képességek azok, melyeket azért sajátítunk el, hogy hatásosabban tudjunk bánni a környezetünkkel. A túléléshez szükséges alapvető készségek tartoznak ide, mint például a vadász csalafintasága, a mesterember tudása; az olyan intellektuális képességek, mint az írás és az olvasás, továbbá az ipari társadalom speciális szakmai ismeretei. Azok, akik nem tanulták meg a tevékenységek áramlat-élménnyé való alakítását, a legtöbb rájuk háruló instrumentális feladatot kívülről jövő feladatnak tekintik – mivel nem saját választásukat tükrözik, hanem csak a környezetük elvárásait. Az expresszív képességek ezzel szemben olyan cselekedetekben jelennek meg, melyek meg kísérlik externalizálni szubjektív élményeinket. Egy érzéseinket kifejező dal eléneklése, hangulatunk eltáncolása, érzéseink lefestése, viccet mesélni vagy tekézni, ha ahhoz van kedvünk, ilyen értelemben mind-mind kifejezési formák. Amikor elmerülünk egy expresszív tevékenységben, úgy érezzük, hogy valódi énünkkel kerültünk kapcsolatba. Az az ember, aki csak instrumentális cselekedetekben él, és nem tapasztalja meg a kifejezés spontán belső áramlatát, olyanná válik, mint egy robot, amelyet a földönkívüliek arra programoztak be, hogy az emberi viselkedést utánozza.

A normális emberi élet folyamán nincs sok lehetőség arra, hogy átéljük az "egész"-nek azt az érzését, amit az expresszivitás biztosíthat. Munkánkat a szerepünk elvárásainak megfelelően kell végeznünk: hozzáértő autószerelők, józan ítélőképességű bírók, figyelmes pincérek vagyunk, otthon pedig felelősségteljes szülők vagy tisztelettudó gyermekek. A két színtér közt a buszon vagy a metróon pedig rezzenéstelen arccal kell a világ felé fordulnunk. A legtöbb ember úgy érzi, hogy csak a barátaival engedheti el magát igazán, az ő társaságukban lehet valóban önmaga. Mivel olyan barátokat

választunk, akik osztoznak legvégső céljainkban, ők azok, akikkel énekelhetünk, táncolhatunk, viccelődhetünk vagy tekézni mehetünk. A barátok társaságában tapasztalhatjuk meg leginkább az Én szabadságát, ott ébredhetünk rá, kik vagyunk valójában. A modern házasság ideálja az, ha valakinek a házastársa a legjobb barátja. Régebben, amikor a házasságot a családok érdekeinek megfelelően rendezték el, ez lehetetlen volt. Most azonban már kisebb a külső nyomás, mely a házasság irányába löki az embereket, és sokan állítják azt, hogy a legjobb barátjuk a házastársuk.

A barátságban nem találunk örömet, ha nem teszünk eleget az expresszív jellegű feladatoknak. Ha valaki olyan "barátokkal" veszi körül magát, akik pusztán csak megerősítik a kifelé mutatott személyiségét, akik soha nem kíváncsiak álmaira és vágyaira, akik soha nem biztatják arra, hogy új utakat próbáljon ki, akkor el mulasztja azokat a lehetőségeket, amelyeket a barátság nyújthat. Az igazi barát olyasvalaki, akivel időnként bolondozhatunk, aki nem várja el tőlünk, hogy mindig a papírformát hozzuk; olyas valaki, aki segít bennünket az önmegvalósításban, és ezért hajlandó osztozni a kockázatban, amely minden komplex tevékenységben jelen van.

Míg a családok elsődleges érzelmi védelmet nyújtanak, a barátság a rejtélyes újdonság ígézetével hat. Amikor az embereket a legbensőségesebb emlékeikről kérdezik, általában a rokonaikkal töltött nyaralások jutnak eszükbe. A barátokat viszont az izgalmakkal, kalandokkal, felfedezésekkel kapcsolatban említik inkább.

Sajnos manapság kevés ember képes arra, hogy barátait felnőtt korában is megtartsa. Túlságosan mobilisak vagyunk, a hivatásunkból adódó érdeklődési körünk túlságosan szűk és specializált ahhoz, hogy hosszan tartó kapcsolatokat kössünk. Örülünk, ha a családukat össze tudjuk tartani, nemhogy a baráti körünkkel is törődnénk. Mindig meglepődöm, mikor azt hallom, hogy sikeres férfiak – nagy cégek igazgatói, jó nevű ügyvédek és orvosok – arról beszélnek, milyen elszigetelt és magányos Lett az életük. Könnyes szemmel idézik fel a régi jó középiskolai haverokat, néha évfolyamtársaikat, akik oly messze kerültek tőlük, hogy ha most újra összekerülnének, nem sok közös dolgot találnának – talán csak néhány keserűes emléket.

Mint ahogy a család esetében, az emberek itt is azt hiszik, hogy a barátság magától keletkezik, mint egy természeti képződmény, és ha kudarcot vallanak, semmi más teendőjük nincs, csak az, hogy sajnálják magukat. A kamaszkorban, amikor az érdeklődési kör oly sok ponton közös másokkal és az embernek rengeteg, kapcsolatokra fordítható szabadideje van, a barátok szerzése talán jogosan tűnik spontán folyamatnak. Az élet későbbi szakaszában azonban a barátság kialakulása ritkán a véletlen műve: éppoly gonddal kell művelni, mint a munkát vagy a családi életet.

A TÁGABB KÖZÖSSÉG

Mindenki olyan mértékig része egy családnak vagy egy baráti kapcsolatnak, amilyen mértékű pszichikai energiát fektet be a közös célokba. Ugyanígy, ha egy nagyobb interperszonális kapcsolatrendszerbe akar valaki tartozni, el kell fogadnia egy közösség, egy etnikai csoport, egy politikai párt vagy egy egész nemzet törekvéseit. Vannak olyan emberek is, mint például Mahátma Gandhi vagy Teréz anya, akik minden pszichikai energiájukat az emberiség céljainak szentelték.

A "politika" szó eredeti ógörög értelmében olyan ügyeket jelentett, melyek túlmentek az emberek személyes és családi érdekein. Ebben a tágabb értelemben a politika az egyén számára elérhető legörömtelibb és legösszetettebb tevékenységek egyikévé válhat, mivel minél tágabb társadalmi környezetben mozog valaki, annál nagyobb feladatok hárulhatnak rá. Az ember magányosan is viaskodhat nagyon bonyolult problémákkal, és a család meg a barátok is sok figyelmet igényelnek. Ha azonban egymástól független egyének céljait próbáljuk közös nevezőre hozni, az lényegesen összetettebb feladatot jelent.

Sajnálatos módon a politikai szerepkörben tevékenykedő emberek nagy része nem cselekszik túl komplex szinten. A politikusok hatalomra áhítoznak, az emberbarátok hírnévre, a leendő szentek pedig gyakran csak erényességüket szeretnék bebizonyítani. Ezeket a célokat nem nehéz elérni, feltéve, hogy az ember hajlandó elég energiát fektetni beléjük. Nehezebb feladat az, hogy ne csak saját javunkat nézzük, hanem közben másoknak is a segítségére legyünk. Nehéz, de nem megvalósíthatatlan, hogy a politikus valóban javítson a társadalom helyzetén, hogy az ember barát segítse az elesetteket, és a szent életével követésre méltó példát nyújtson másoknak.

Az anyagi következményeket tekintve az önző politikusok ügyesnek tűnnek, mert maguknak szereznek hatalmat és vagyont. Ha azonban elfogadjuk azt, hogy a tökéletes élmény adja az élet valódi értékét, akkor azt kell mondanunk, hogy a közjó érdekében munkálkodó politikusok az okosabbak, mert magasabb feladatokat próbálnak megoldani, és így több esélyük van arra, hogy igazi örömet éljenek át.

A közösség érdekében végzett bármely munka okozhat örömet, ha meg tudjuk teremteni az áramlat-élmény feltételeit. Nem számít, hogy az ember cserkészekkel megy táborozni, vasárnapi iskolát tart, környezetvédelmi akcióban vesz részt, esetleg a helyi szakszervezet aktivistája. Ami számít, az az, hogy kitűzzünk egy célt, pszichikai energiát fektessünk bele, figyeljünk a visszacsatolásra, és megbizonyosodjunk róla, hogy a feladat megfelel képességeink szintjének. Előbb vagy utóbb beindul a gépezet és bekövetkezik az áramlat-élmény.

Természetesen, mivel a pszichikai energia csak korlátozott mennyiségben áll rendelkezésünkre, nem várhatjuk el, hogy mindenki közcélokba fektesse bele. Némelyeknek minden figyelmüket arra kell fordítaniuk, hogy ellenséges körülmények között is életben maradjanak, mások pedig annyira belemélyednek egy bizonyos feladatrendszerbe – például a művészetbe vagy a matematikába –, hogy semmi másra nem tudnak figyelni. Az élet tehát sokkal ridegebb lenne, ha nem akadnának olyan emberek, akik élvezik azt, hogy pszichikai energiájukat közcélokba fektethetik, hogy a társadalmi rendszerben együttműködést hozzanak létre.

Az áramlat fogalma nemcsak azért jó, mert segít az egyéneknek javítani életük minőségén, hanem azt is megmutatja, hogyan kellene a közös ügyeket lebonyolítani. Az áramlat-elmélet talán azzal gyakorolhatja a legnagyobb hatást a közintézményekre, ha ötleteket ad ahhoz, hogyan kellene őket úgy átalakítani, hogy tökéletes élményhez vezethessenek. Az elmúlt néhány évszázadban a gazdasági racionalitás sikerességének köszönhetően készpénznek vesszük, hogy minden emberi erőfeszítés csak és kizárólag dollárban és centekben mérhető. Az élet kizárólag pénzügyi szempontú megközelítése azonban mélyen irracionális: a lényeg az élmények minősége és összetettsége.

Egy közösséget nem azért kell jónak tartani, mert anyagi javakban dúskál vagy az iparosodás magas fokán áll; akkor jó, ha lehetőséget nyújt az embereknek arra, hogy életüknek oly sok aspektusát élvezzék, amennyit csak lehetséges, és lehetővé teszi, hogy egyre magasabb fokú lehetőségek elfogadásával fejlesszék a bennük rejlő képességeket. Nem szükségszerűen az a legjobb gyár, amely a legtöbb pénzt termeli, hanem az, amely leginkább felelősségének érzi munkásai és vásárlói életminőségének javítását. A politika valódi funkciója pedig nem az, hogy az embereket gazdagabbá, hatalmasabbá vagy bebiztosítottabbá tegye, hanem hogy a lehető legtöbbüknek nyújtson lehetőséget az egyre összetettebb életre.

Társadalmi változás azonban nem következhet be addig, amíg az egyének tudata meg nem változik. Amikor egy fiatal ember azt a kérdést tette föl Carlyle-nak, hogy hogyan változtassa meg a világot, Carlyle azt válaszolta: "Változtassa meg önmagát. Így eggyel kevesebb gazfickó lesz a világon." A tanács még mindig érvényes. Azok, akik úgy akarnak a többi ember életén javítani, hogy saját életüket sem tanulták meg uralni, többnyire csak rosszabbá tesznek mindent.

9. A KÁOSZ KIJÁTSZÁSA

Az eddig elmondottak ellenére is biztosan vannak olyanok, akik úgy gondolják, hogy könnyű boldognak lenni, ha valaki elég szerencsés ahhoz, hogy egészséges, gazdag, csinos és jópofa legyen. Hogyan javítsunk azonban életünk minőségén akkor, ha a dolgok ellenünk dolgoznak, amikor a szerencse mostohán bánik velünk? Könnyű megkülönböztetni egymástól az élvezetet meg a valódi örömet, ha nem kell amiatt aggódnunk, hogy még a hónap vége előtt elfogy a pénzünk, a legtöbb embernek azonban az ilyen finom különbségek észrevétele megengedhetetlen luxus. Rendjén való, hogy lehetőségekről és teljességről álmodozik valaki, ha érdekes, jól fizető állása van, de mi javítani való van egy értelmet len és embertelen munkán? Hogy várhatnánk el olyan emberektől, hogy uralják tudatukat, akik betegek, szegények vagy a balsors sújtja őket? Konkrét anyagi körülményeik javítására van szükségük ahhoz, hogy az áramlat értékelhetően hozzájáruljon létük minőségéhez. Más szavakkal: a tökéletes élmény csak olyasmi, mint hab egy olyan tortán, amely szilárd alkotóelemekből, egészségből

és pénzből áll, és önmagában a hab csak hasznavehetetlen díszítés. Csak a valódibb, kézzelfoghatóbb előnyök birtokában segíthet az áramlat kielégítőbbé tenni az élet szubjektív aspektusát.

Talán szükségtelen megjegyeznem, hogy ennek a könyvnek az egész alapgondolata tiltakozik az efféle megközelítés ellen. A szubjektív élmény nemcsak egyike az élet megnyilvánulási formáinak, ez maga az élet. Az anyagi körülmények másodlagosak: csak közvetetten, a tapasztaláson keresztül befolyásolnak bennünket, míg az áramlat, de még a gyönyör is közvetlenül hat az élet minőségére. Az egészség, a pénz és más anyagi előnyök javíthatnak az életen, de az is lehet, hogy nem. Ha valaki nem tanulta meg, hogyan kell uralnia pszichikai energiáját, nagy esély van rá, hogy még ezek az előnyös körülmények is használhatatlanok lesznek számára.

Ugyanakkor sok olyan ember van, aki borzalmas szenvedéseken ment át, és nemcsak életben maradt, de végtelenül élvezi is az életét. Hogyan lehetséges, hogy az emberek képesek lelki harmóniában élni és fejlődni, még akkor is, ha az elképzelhető legrosszabb dolgok történnek velük? Ez a látszólag egyszerű kérdés a tárgya ennek a fejezetnek. Sorra veszünk olyan stratégiákat, melyek segítségével az emberek megbirkózhatnak a stresszt jelentő eseményekkel, és áttekintjük, hogy az autotelikus Én hogyan teremt rendet a káoszban.

A TRAGÉDIÁK ÁTALAKÍTÁSA

Naiv idealisták lennénk, ha azt állítanánk, hogy bármi történhet az emberrel – ha ura saját tudatának –, mindig boldog lehet. Vannak bizonyos határai annak, hogy a test mennyi fájdalmat, éhezést vagy nélkülözést tud elviselni. Vannak azonban más igazságok is, ahogy azt dr. Franz Alexander megállapította: "Az, hogy az elme uralja a testet, a legalapvetőbb tény, amit az élet folyamatáról tudunk, annak ellenére, hogy a biológia és az orvostudomány igyekszik semmibe venni." A holisztikus orvostudomány és az olyan könyvek, mint például Norman Cousins beszámolója arról, hogyan vette fel sikeresen a harcot egy halálos betegséggel, vagy dr. Bernie Siegel írása az öngyógyításról, kezdik átalakítani azt az elvon tan materialista egészségszemléletet, amely századunkban úgy eluralkodott. A lényeg az, hogy az az ember, aki tudja, hogyan lelje meg az életben az áramlat lehetőségét, még olyan helyzetekben is örömet találhat, amelyek látszatra csak elkeseredést okozhatnának.

Fausto Massimini professzor a milánói egyetem pszichológia tanszékén szinte hihetetlen példákat gyűjtött arról, hogyan képesek sérült emberek fogyatékságaik ellenére is belépni az áramlatba. Egyik vizsgált csoportjuk paraplégiás, vagyis kétoldali végtagbénulásban szenvedő emberekből állt, főleg olyan fiatalokból, akik – általában baleset következtében – nem tudják használni a végtagjaikat. A felmérés azt a váratlan eredményt hozta, hogy az áldozatok nagy százaléka a bénulást okozó eseményt életének mind a legnegatívabb, mind a *legpozitívabb* eseményei közt megemlékezett. A tragédiák attól váltak pozitív élménnyé, hogy az áldozatok elé hirtelen nagyon világos célok kerültek; lecsökkent az ellentmondásos és lényegtelen lehetőségek száma. Azok a betegek, akik megtanultak élni új helyzetük addig példátlan kihívásaival, a célkitűzések olyan megvilágosodását érezték, melyben azelőtt soha nem volt részük. Már önmagában az is, hogy újra meg kellett tanulniuk élni, büszkeség és öröm forrása volt, képesek voltak egy entrópiatorrást a belső rend megteremtésébe átfordítani.

Lucio, a csoport egyik tagja huszonéves, gondtalan benzinkutas volt, míg egy motorbaleset következtében csípőtől lefelé meg nem bénult. Azelőtt szeretett rögbizni és zenét hallgatni, de így utólag alapvetően eseménytelennek és céltalannak tartotta életét. A baleset után örömteli élményei mind számban, mind komplexitásban megnövekedtek. Miután felépült a tragédia után, beiratkozott a főiskolára, nyelveket tanult, majd szabadúszó adótanácsadóként kezdett el dolgozni. Mind a munka, mind a tanulás erőteljes áramlatforrás számára; ugyanez a helyzet a horgászattal és az íjászzal is. Jelenleg ő a területi íjászverseny győztese, amit toló székből csinált végig.

Néhány részlet a Lucióval készült interjúból: "Amikor megbénultam, olyan volt, mintha újjászülettem volna. Újra meg kellett tanulnom az alapoktól mindent, amit valaha tudtam, de másképpen. Meg kellett tanulnom öltözködni, többet kellett használnom a fejemet. Úgy kellett a környezet részévé válnom, hogy nem próbálhattam meg uralkodni felette... s ez elkötelezettséget, akaraterőt és türelmet igényelt. Ami a jövőt illeti, remélem, még tovább fogok fejlődni, képes leszek áttörni a fogyatékságommal együtt járó korlátokat... Mindenkinek kell hogy legyen célja. Miután megbénultam, ez a folyamatos fejlődés lett az életcélom."

Francónak, a csoport egy másik tagjának öt évvel ezelőtt meg bénult mindkét lába, és olyan komoly urológiai problémái lettek, hogy több sebészeti beavatkozásnak kellett alávetnie magát. A balesete előtt villanszerelő volt, és tulajdonképpen szerette a munkáját, de az igazi áramlat-élményeket a szombat esti akrobatikus táncok nyújtották neki. A bénulás különösen keserű csapásként érte. Franco most a többi paraplégiás tanácsadójaként dolgozik, és számára ez a csaknem felfoghatatlan szerencsétlenség nem az élmények elszegényedéséhez, hanem gazdagodásához vezetett. Franco élete fő értelmét abban látja, hogy segítsen más áldozatoknak elkerülni a kétségbeesést és hogy hozzájáruljon testi rehabilitációjukhoz. Legfontosabb célját úgy fogalmazta meg: "Érezem, hogy hasznára lehetek másoknak, tudjak segíteni az új sérülteknek abban, hogy elfogadják a helyzetüket." Franco el jegyzett egy paraplégiás lányt, aki a balesete után visszavonult és passzív életet kezdett élni. Az első randevújukon a közeli hegyekbe vitte a lányt testi fogyatékosok számára átalakított autóján. A kocsiban azonban elromlott, és ők ketten ott rekedtek egy kihalt útszakaszon. A lány pánikba esett; Franco bevallotta, hogy ő is elvesztette a lélekjelenlétét. Végül azonban sikerült segítséget hívniuk, és ahogy ez az ilyen apró győzelmek esetében szokás, megnövekedett önbizalommal kerültek ki a helyzetből.

Egy másik csoport, amelyet a milánóiak tanulmányoztak, olyan emberekből állt, akik vagy születésüktől fogva vakok voltak, vagy valamikor a születésük után veszítették el a látásukat. Megint csak figyelemre méltó ezekkel az interjúkkal kapcsolatban, hogy milyen nagy számban vannak olyan emberek, akik látásuk elvesztését *pozitív* élményként írják le, olyannak, amely gazdagította az életüket. Pilar például harminchárom éves nő, aki tizenkét éves korában vakult meg, mikor mindkét szeméről levált a retina, és azóta sem lát. A vakság kiszabadította őt egy fájdalmasan szegény és erőszakos családi helyzetből, olyan célt és örömet adott életének, melyeket ha ép látásával otthon marad, soha nem tudott volna elérni. Mint sok más vak, telefonközpontként dolgozik egy kézikapcsolásos telefonközpontban. Jelenlegi áramlat-élményei között felsorolja a munkát, a zenehallgatást, barátai kocsijának tisztán tartását és "mindent, amit éppen csinálók". A munkájában azt szereti legjobban, hogy tudja, a rajta keresztülmenő hívások simán futnak, és a beszélgetések kavalkádja úgy kapcsolódik össze, mint a hangszerek a zenekarban. "Ilyenkor úgy érzem magam, mintha Isten lennék, vagy valami hasonló. Nagyon izgalmas". Pilar az őt ért kedvező hatások közt tartja számon azt, hogy megvakult, mert "érettebbé tett, olyan módon, ahogy nem lettem volna az még egy egyetemi diploma után sem... így például a problémákat már nem fogom fel olyan tragikusan, mint régebben, s mint ahogy annyi kortársam teszi".

Paolo, aki most harmincéves, hat éve veszítette el teljesen a látását. Ő nem sorolja a pozitív hatások közé látása elvesztését, de elmondja négy pozitív következményét ennek a tragikus eseménynek: "Először is, noha ismerem és elfogadom a korlátaimat, arra törekszem, hogy meghaladjam őket. Másodszor, úgy döntöttem, hogy mindig megpróbálok változtatni azokon a helyzeteken, amelyek nem tetszenek nekem. Harmadszor, nagyon vigyázok, hogy ne ismételjem meg azokat a hibákat, amelyeket egyszer már elkövettem. Végül pedig most már nincsenek illúzióim, meg próbálok elnéző lenni magammal szemben, hogy másokkal is elnéző lehessenek." Meglepő, hogy Paolónál ugyanúgy, mint a legtöbb testi fogyatékos esetében, a tudat feletti uralom és annak irányítása tűnik fel mint letisztult legfontosabb cél. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a kihívás csak lelki jellegű lehet. Paolo tagja a nemzeti sakkszövetségnek, részt vesz a vakok számára rendezett sportversenyeken, és azzal keresi a kenyerét, hogy zenét tanít. Jelenlegi áramlat-élményei közt felsorolja a gitározást, a sakkot, a sportot és a zenehallgatást. Nemrég hetedik lett egy testi fogyatékosok számára rendezett úszóversenyen Svédországban, Spanyolországban pedig megnyert egy sakkversenyt. Felesége szintén vak; egy vakokból álló női atlétikai csapat edzője. Paolo jelenleg azt tervezi, hogy könyvet ír Braille-írással arról, hogyan lehet meg tanulni klasszikus gitáron játszani. Ezen teljesítmények egyike sem esne azonban nagy súllyal latba, ha Paolo nem érezné azt, hogy ura saját belső életének.

Aztán ott van a középiskolai tanár, Antonio, akinek a felesége szintén vak; jelenleg azt a célt tűzték ki maguk elé, hogy örökbe fogadjanak egy vak kisgyereket – ez lenne az első alkalom, hogy ilyen örökbefogadás egyáltalán szóba jöhet Amerikában... Aztán Anita, aki intenzív áramlat-élményeket él át az agyagozás, a szeretkezés és a Braille-olvasás során... És Dino, aki nyolcvanöt éves, születésétől fogva vak, házasságban, két gyereke van, és úgy írja le a munkáját – amely régi székek felújításából áll – mint kifinomult és mindig elérhető áramlat-élményt: "Amikor hozzáfogok egy törött székhez, valódi bambuszt használok, nem olyan szintetikus anyagokat, amilyenekkel a gyárakban dolgoznak...

Csodálatos érzés, mikor a megfelelő szögben hajlítva meg rugalmasan megfeszül különösen ha már elsőre sikerül. Ha elkészül, az az ülés akár húsz évet is kibír majd." És annyi ilyen ember van még...

Massimini professzor csoportja meginterjúvált hajléktalan csavargókat is, akik ma már legalább annyian vannak az európai nagyvárosokban, mint Manhattanben. Általában sajnáljuk ezeket a szerencsétleneket, akiket nem is olyan régen még pszichopátának vagy még rosszabbnak diagnosztizáltak volna, mert képtelenek beilleszkedni a normális életbe. Valóban a legtöbbjükéről az derült ki, hogy szerencsétlen, elesett emberek, akik összeroskadtak az őket ért sorozatos csapások alatt. Mindazonáltal meglepő volt, hogy közülük is mennyien át tudják a sivár létfeltételeket formálni olyan létté, mely a kielégítő áramlat-élmény valamennyi jellemzőjével rendelkezik. A sok példa közül egy olyant szeretnék hosszabban idézni, amely a többiekről is szól.

Reyad harminchárom éves egyiptomi férfi, aki éjjel a milánói parkokban alszik, ingyen konyhákban eszik és időnként vendéglőkben edényt mosogat, ha pénzre van szüksége. Amikor az interjú folyamán felolvasták neki az áramlat-élmény leírását és megkérdezték, történt-e már ilyen vele, ezt válaszolta:

Igen. Ez az én életemről szól 1967-től egészen mostanáig. Az 1967-es háború után úgy döntöttem, hogy otthagynom Egyiptomot és Európába megyek autóstoppal. Azóta úgy élek, hogy a lelkemmel saját magam felé fordulok. Nem egyszerűen utazni akartam, hanem megtalálni önmagam. Minden emberben van valami, amit fel kell fedeznie magában. Odahaza mindenki biztos volt abban, hogy megőrültem, mikor elindultam gyalog Európába. A legjobb dolog az életben az, ha megismerjük önmagunkat. ... 1967-től kezdve engem csak egy gondolat vezérelt: hogy megtaláljam magamat. Sok mindennel kellett megküzdenem. Keresztülmentem Libanonon és az ott zajló háborún, átjöttem Szírián, Jordánián, Törökországon, Jugoszlávián, amíg ideértem. Természeti csapásokkal kellett szembe nézmem; aludtam viharban vizesárokban az út mellett, voltam baleseteim, láttam, amint a barátaim meghalnak mellettem, de a koncentrációm soha nem csökkent. Olyan kaland ez, amely idestova húsz éve tart, és még tovább fog folytatódni életem hátralevő részében.

Ezek a tapasztalatok keresztül jöttem rá, hogy a világ nem sokat ér. Az egyetlen dolog, ami most már mindenek fölött számít nekem, Isten. Akkor tudok a legjobban összpontosítani, akkor vagyok a legösszességesebb, mikor a rózsafüzéremmel imádkozom. Akkor lecsitítom érzéseimet, megnyugtatom és távol tartom az örületet. Úgy hiszem, életem a sors kezében van, és nincs értelme túl keményen küszködni. ... Út közben láttam éhínséget, háborút, halált és szegénységet. Mostanában az imádságon keresztül kezdem meghallani saját hangomat, visszatértem saját középpontomba, képes vagyok összpontosítani és tudom, hogy a világnak nincs értéke. Az ember azért született, hogy próbára tegyék ezen a földön. Az autó, a tévé, a ruhák csak másodlagosak. A fontos az, hogy azért születünk, hogy az Urat dicsérjük. Mindannyiunknak megvan a maga sorsa, és nem szabad elfeledkeznünk a közmondásbeli oroszlánról, aki, mikor a gazellacsorda után fut, egyszerre csak egyet tud elkapni. Megpróbálok ilyen lenni, és nem olyan, mint a nyugatiak, akik örült tempóban dolgoznak, noha nem tudnak ők se többet enni a mindennapi kenyérüknél. ... Ha van még húsz évem, megpróbálok úgy élni, hogy kiélvezek minden egyes percet, nem pedig úgy, hogy elpusztítom magam azzal, hogy mindig többet akarok. Szabad emberként, aki nem függ senkitől, megengedhetem magamnak, hogy lassan haladjak; ha ma nem keresek semmit, nem számít. Akkor ez a sorsom. Másnap talán százmillióm lesz – vagy halálosan megbetegszem. Ahogy Jézus Krisztus mondta, mi haszna van abból az embernek, ha megnyeri az egész világot, de elveszíti önmagát? Én először önmagam próbálom legyőzni; nem érdekel, ha elvesztem a világot.

Úgy keltem útra, mint a tojásból kikelő kismadár; és azóta mindig szabadon jártam-keltem. Minden embernek meg kellene ismernie önmagát és megtapasztalnia az életet minden formában. Nyugodtan alhattam volna tovább az ágyamban és találhattam volna munkát odahaza – lehetőségem lett volna rá –, de úgy döntöttem, hogy a szegényekkel együtt hajtom álomra a fejem, mert az embernek szenvednie kell, hogy valóban emberré válhasson. Egy férfi nem attól lesz férfi, hogy megházasodik, hogy ágyba bújik valakivel: férfinak lenni azt jelenti, hogy az ember felelősséget vállal, hogy tudja, mikor van itt az ideje a beszédnek, tudja, mit kell mondania, tudja, mikor kell hallgatnia."

Reyad sokkal hosszabban beszélt ennél, és minden szava erről a megingathatatlan célról, a szellemi útkeresésről vallott. Mint a torzonborz próféták, akik kétezer éve a szellemi megvilágosodás reményében rótták a sivatagot, ez az utazó mindennapi életét hallucinációszerűen tiszta céllá magasztosította fel: azért uralja tudatát, hogy kapcsolatot teremtsen Énje és Isten között. Mik voltak az okok, melyek arra készítették, hogy feladja "az élet gyönyöreit" és fantáziái után fusson? Hormontúltengéssel született-e vagy a szülei bántak vele rosszul? Ezek a kérdések, melyek a pszichológusokat oly nagyon érdeklik, számunkra nem fontosak. Nem az a cél, hogy magyarázatot

keressünk Reyad különös viselkedésére, hanem hogy felismerjük, ennek a bizonyos Reyadnak sikerült a legtöbb ember által elviselhetetlennek tartott életkörülményeket értelmes, örömteli életté formálnia. Ez pedig több, mint amit sok, kényelemben és luxusban élő ember elmondhat magáról.

HOGYAN BIRKÓZZUNK MEG A STRESSZEL?

"Amikor valaki tudja, hogy két héten belül fel fogják akasztani, egészen hihetetlen koncentrációra képes" – mondotta Samuel Johnson, és megjegyzésének igazsága összecseng az itt bemutatott esetekkel. Az élet legfontosabb céljait megghiúsító hatalmas katasztrófa vagy megsemmisítő, összerombolja az Ént, arra kényszerítve az embert, hogy minden pszichikai energiáját megmaradt céljai körbebástyázására és a további sorscsapások kivédésére használja fel, vagy pedig egy új, világosabb és sürgősebb cél kitűzésére ösztönzi, hogy legyőzze a vereség okozta nehézségeket. Ha a második utat választja, akkor a tragédia nem jelenti szükségszerűen azt, hogy az élete ezentúl rosszabb lesz. Lucio, Paolo és számtalan más ember esetében is azt látjuk, hogy egy esemény, amely kívülről nézve szerencsétlenségnek látszik, új és váratlan módon gazdagíthatja az áldozatok életét. Még a legalapvetőbb emberi képességek, mint például a látás elvesztése sem azt jelenti, hogy az illető tudata szükségszerűen szegényebb lesz; gyakran éppen az ellenkezője történik. De honnan, miből ered ez a különbség? Hogy lehet az, hogy ugyanattól a csapástól az egyik ember megsemmisül, a másik pedig belső renddé alakítja át?

A pszichológusok általában a stresszel való megküzdés című fejezetben tárgyalják ezeket a kérdéseket. Világos, hogy bizonyos események sokkal nagyobb pszichológiai terhet jelentenek, mint mások, így például a házastárs halála nagyságrendekkel súlyosabb baj, mintha jelzőlogkölcönt veszünk fel a házra, ez pedig súlyosabb, mintha gyorshajtásért megbírságnak bennünket. Az is világos, hogy ugyanaz a stresszmennyiség az egyik embert nyomorúságossá teszi, míg a másik megrázza magát és megpróbálja a javára fordítani a történeteket. Ezeket a reakciómódokat hívják a pszichológusok "megküzdő készségnek" vagy "megküzdő stílusnak" (coping ability/coping style).

Ha azonosítani szeretnénk, milyen tulajdonságok kellenek ahhoz, hogy valaki jobban meg tudjon birkózni a stresszel, mint mások, három különböző erőforrást kell figyelembe vennünk. Az első a rendelkezésre álló külső támogatás, különösképpen a szociális kapcsolathálózat. Egy súlyos betegséget például könnyebb átvészelni, ha valakinek van egészségügyi biztosítása és szerető család veszi körül. A stressz ellen a második bástyát a pszichológiai erőforrások képezik, az intelligencia, a képzettség és más releváns személyiségjegyek. Ha egy introvertált embernek új városba kell költöznie és új barátságokat kell kötnie, az nagyobb stresszt fog átélni, mint egy extrovertált ember. Legvégül a harmadik erőforrástípus a stressz legyőzésére használt megküzdő stratégia.

A három tényező közül a mi szempontunkból a harmadik a leglényegesebb. A külső támogatás önmagában nem csökkenti hatékonyan a stresszt, mert a kapcsolatrendszer csak azokat segíti, akik egyébként is tudnak segíteni önmagukon. A pszichológiai erőforrások pedig nagyrészt kívül esnek az általunk irányítható körön, nehéz sokkal okosabbá vagy sokkal nyitottabbá válni, mint amilyenek születésünktől fogva vagyunk. Ám az, hogy milyen mód szerrel próbálunk megbirkózni a stresszel, nemcsak abban játszik fontos szerepet, hogy milyen hatással lesz ránk a stressz, hanem egyben a legfontosabb birtokunkban lévő személyes erőforrás is.

Az emberek általában kétféleképpen reagálnak a stresszre. A pozitív válasz George Vaillant pszichiáter szerint az, amit ő "érett védekezésnek" nevez, mások pedig "transzformációs módszernek" hívnak. Vaillant több mint harminc éven keresztül tanulmányozta sikeres és viszonylag kevésbé sikeres volt harvardi diákok életét. A negatív válasz ezen modellek szerint a "neurotikus védekezés", avagy a "regresszív módszer" lenne.

Hogy a köztük lévő különbséget szemléltessem, vegyünk egy példát, mondjuk Jim esetét, aki – tegyük fel – könyvelő, és negyvenéves korában kirúgják kényelmes állásából. Állásunk elvesztése valahol középtájon mozog az életben átélt megpróbáltatások között; hatása persze függ az illető korától, képességeitől, meg takarításai mértékétől és munkaerőpiaci helyzetétől. Mikor Jim ezzel a kellemetlen helyzettel szembesül, két, egymással ellentétes módon cselekedhet. Vagy magába roskad, későn kel, letagadja a történeteket és megpróbál nem gondolni rájuk. Frusztrációja levezetéseképpen esetleg családja és barátai ellen fordul, vagy azzal leplezi, hogy a szokásosnál többet kezd inni. Ezek mind a regresszív vagy éretlen védekezési formák közé tartoznak.

A másik lehetőség, hogy Jim időlegesen elnyomja a félelem és a harag érzését, megpróbálja logikusan elemezni a problémát és átcsoportosítani céljait. Később lehet, hogy újrafogalmazza helyzetét, hogy könnyebben megoldható legyen – például úgy dönt, hogy olyan helyre költözik, ahol képességeire nagyobb kereslet van, vagy átképezi magát, és másik állásban helyezkedik el. Ha ezt az utat választja, akkor érett vagy transzformációs módszerrel birkózik meg a stresszel.

Kevés olyan ember van, aki kizárólag csak az egyik vagy csak a másik stratégiára támaszkodik. Sokkal valószínűbb, hogy Jim jól berúg az első este, összevész a feleségével, aki már évek óta mondja neki, hogy pocskék állása van, aztán másnap reggel, vagy a következő héten lehiggadva fontolgatni kezdi, mihez fogjon. Az emberek azonban különböző hatásfokkal használják az egyik vagy a másik stratégiát. A íjászbajnok paraplégias, vagy a vak sakkmeister, akiket oly súlyos szerencsétlenségek értek, melyek egy hagyományos stressz-skálán már szinte mérhetetlenek – olyan emberek, akik mesterfokon alkalmazták a transzformációs módszert. Sokan azonban – noha sokkal kisebb stresszt jelentő eseménnyel kerülnek szembe – feladják, és úgy reagálnak, hogy egyszer s mindenkorra lecsökkentik életük komplexitását.

Az a képesség, hogy elfogadjuk a szerencsétlenséget és a szükségből is erényt kovácsolunk, nagyon ritka ajándék. Akiknek van belőle, azok az örök "túlélők" – talpraesettek és bátrak. Bárhogy hívjuk is őket, az a lényeg, hogy kivételes emberekről van szó, akik olyan próbákat álltak ki és olyan akadályokat győztek le, melyek a legtöbb embert összeroppantottak volna. Ha megkérdezzük az embereket, hogy kik azok, akiket a legjobban csodálnak, és miért, a bátorság és a nehézségek legyőzése az, melyet a leggyakrabban említenek a csodált tulajdonságok között. Ahogy Francis Bacon idézte a sztoikus filozófus, Seneca egyik mondását: "Azokat a jó dolgokat, melyeket a jó szerencse hoz, kívánjuk, azokat a jó dolgokat pedig, melyeket a balszerencse hoz, csodáljuk."

Az egyik felmérésünk során a csodált személyek listáján olyanok szerepeltek, mint az az idős hölgy, aki paralízise ellenére mindig vidám volt és készségesen meghallgatta mások bajait; egy ifjúsági tábor-felügyelő, aki megőrizve lélekjelenlétét megszervezte a mentést, mikor egy úszó eltűnt és mindenki pánikba esett; egy hivatalvezetőnő, aki a gúnyolódás és a szexista légkör ellenére a nehéz munkafeltételek között is megállta a helyét; és Semmelweis Ignác, a magyar orvos, aki a múlt században kitarzott amellet, hogy rengeteg szülő nő életét meg lehetne menteni, ha a szülészek egyszerűen csak megmosnák a kezüket, nem törődve azzal, hogy a többi orvos semmibe veszi és kigúnyolja őket. Ezeket az embereket és sok száz másikat, akiket megemlítettek, ugyanazon okból tisztelték: bátran kiálltak azért, amiben hittek, és nem tántorították el őket az ellentámadások. Volt bennük bátorság, az, amit régebben csak virtusnak neveztek – "virtus", a latin vir, azaz férfi szóból.

Érthető, hogy az emberek miért ezt a tulajdonságot becsülik a legtöbbször. Az elsajátítható erények közül egy sem olyan hasznos és nélkülözhetetlen a túlélés szempontjából, és egy sem jobbítja úgy az élet minőségét, mint az a képesség, hogy a balszerencsét élvezetes feladattá alakítsuk át. Csodálatunk azt jelenti, hogy fel figyelünk azokra, akik így tesznek, és szükség esetén követni próbáljuk példájukat. A bátorság csodálata így már önmagában is pozitív tulajdonság, az alkalmazkodóképesség jele; és akik követésre méltónak tartják, már félig fel is készültek a sorscsapásokra.

Azzal, ha a káosz kijátszását egyszerűen "transzformációs stratégiának" nevezzük, tehetséges megvalósítóit pedig "bátornak", egyre távolabb kerülünk ennek az értékes ajándéknak a megszerzésétől. Akárcsak az a Molière-hős, aki szerint az elalvást "az álmoság ereje" okozza, mi sem világítjuk meg jobban a dolgot, ha azt mondjuk, a bátorság erénye segít felülkerekedni a csapásokon. Nem megnevezésekre és leírásokra van szükségünk, hanem annak megértésére, hogyan működik ez a folyamat. Sajnálatos módon ebben a kérdésben még mindig eléggé tudatlanok vagyunk.

A DISSZIPATÍV STRUKTÚRÁK HATALMA

Egy dolog világos: az a képesség, hogy a káoszt renddé alakítsuk, korántsem csak a pszichés folyamatokhoz kötődik. Némely evolúciós nézet szerint a komplex életformák léte attól függ, hogy milyen mértékben képesek energiát kivonni az entrópiából – hogy a veszendőbe menő anyagot szervezett renddé alakítsák vissza. A Nobel-díjas kémikus, Ilja Prigogine "disszipatív struktúráknak" hívja azokat a fizikai rendszereket, melyek olyan energiát szelídítenek meg, amely különben szétoszlaná és felemésztené saját véletlenszerű mozgásaiban. Így például bolygónkon a teljes vegetáció egy nagy

disszipatív struktúra, mert fénnel táplálkozik, amely egyébként a nap égésének haszontalan mellékterméke. A növények megtalálták a módját, hogy ezt az elvesztegetett energiát olyan építőkövekké alakítsák át, melyekből aztán levél, gyökér, kéreg, virág és gyümölcs lesz. Mivel növények nélkül nem lennének állatok, végső soron minden földi életet a káoszt megragadó és összetett renddé szelídítő disszipatív struktúráknak köszönhetünk.

Az emberek is képesek arra, hogy hulladékenergiát használjanak céljaik eléréséhez. A tűz megszelídítése jó példa erre. Kezdetben a tüzek véletlenszerűen gyulladtak fel vulkánok, villám és spontán öngyulladás hatására, és az elhamvadó fa energiája cél nélkül szétszóródott. Ahogy az emberek megtanultak bánni a tűzzel, felhasználták a szétszóródó energiát, hogy melegítsék a barlangjukat, megfőzzék az ételüket, végül fémeket olvasszanak és fémtárgyakat kovácsoljanak. A gőzzel, árammal, benzinnel és nukleáris hasadóanyaggal működő gépek ugyanezen az elven alapulnak: kihasználják azt az energiát, amely máskülönben elpocsékolódna vagy a célunkkal ellentétes lenne. Ha az emberek nem tanulták volna meg, hogyan kell leleményesen igába fogni a káosz rendezetlen erőit, nem maradhattunk volna életben és nem fejlődhattunk volna ilyen sikeresen.

Ahogy már láttuk, a psziché is hasonló elvek szerint működik. Az Én integritása attól a képességtől függ, hogy miként fogadja a semleges vagy ellenséges eseményeket és alakítja át őket pozitív élményekké. Az, hogy kirúgnak valakit az állásából, istenadta ajándék is lehet a számára, ha talál helyette olyasmit, ami nagyobb összhangban van vágyaival. Minden ember életében elenyészően kicsi az esély arra, hogy csak jó dolgok történjenek vele, annak a valószínűsége, hogy vágyaink mindig beteljesüljenek, pedig oly kicsi, hogy szinte teljesen elhanyagolható. Előbb vagy utóbb mindenki szükségszerűen szembe találja magát az események kel, melyek akadályozzák céljait: csalódásokkal, komoly betegségekkel, anyagi nehézségekkel és végül a halál elkerülhetetlenségével. Minden ilyen esemény negatív visszacsatolást jelent, amely zavart kelt az elmében, megbontja annak rendjét. Komoly fenyegetést jelent az Énre, és zavarja működését. Ha a trauma súlyos, az illető el is veszítheti azt a képességét, hogy fontos céljaira koncentráljon, és ilyenkor az Én már nem képes többé az irányításra. Ha a sérülés nagyon súlyos, a tudat rendje teljesen felbomlik, az illető "eszét veszti" – és az elmebaj különböző tünetei veszik át az uralmat. Kevésbé súlyos esetben a fenyegetett Én átvészeli ugyan a megpróbáltatást, de képtelenné válik a további fejlődésre; a támadások elől megfutamodva a maga felépítette gátak mögé húzódik vissza és a folyamatos gyanakvás állapotában vegetál tovább.

Ezért van az, hogy a bátorság, a talpraesettség, a kitartás, az érett védekezési formák vagy transzformációs módszerek – az elme disszipatív stratégiái – akkora jelentőséggel bírnak. Nélkülük állandóan ki lennénk téve a kóbor pszichológiai meteoritok támadásainak. Ha képesek vagyunk kifejleszteni magunkban ezeket a pozitív stratégiákat, akkor a legtöbb negatív eseményt legalábbis semlegesíteni tudjuk, vagy olyan lehetőségként fogjuk felhasználni, mely aztán erősíti és komplexebbé teszi Énünket.

A transzformációs képességek általában késő serdülőkorra fejlődnek ki. A gyerekeknek és a kamaszok elején járó fiataloknak nagyon nagy szükségük van az őket támogató társadalmi környezetre, hogy bátorítsák, megnyugtassák őket, mikor rosszul mennek a dolgok. Amikor egy fiatal kamaszt valami csapás ér – legyen az olyan triviális apróság, mint egy rossz osztályzat, egy pattanás, vagy hogy egy barátja nem szól hozzá az iskolában -, akkor úgy érzi, mintha percekben belül itt lenne a világ vége, és az életnek nem lenne semmi célja. A mások felől érkező pozitív visszacsatolás általában néhány perc alatt jobb kedvre deríti; egy mosoly, egy telefonhívás, egy jó dal eltereli a figyelmét, elvonja az aggodalmaitól és visszaállítja az elme rendjét. Az Élményértékelő Minta vételi Eljárás azt mutatta, hogy egy egészséges tizenéves átlagosan csak fél óra hosszat marad rosszkedvű. (Ezzel ellentétben egy felnőttnek már kétszer annyi idejébe kerül, hogy megszabaduljon a rossz kedvtől.)

Néhány éven belül azonban – tizenhét-tizennyolc éves korára már képessé válik arra, hogy megfelelő távolságból figyelje a kellemetlen eseményeket, és nem semmisül meg attól, ha a dolgok nem a vágyai szerint mennek végbe. Ebben a korban kezdi elsajátítani a legtöbb ember azt a képességet, hogy uralni tudja a tudatát. Ez részben az idő múlásának tulajdonítható: az idősebb kamasz már tudja, milyen a csalódás, s ha sikeresen túljutott rajta, azt is tudja, hogy a helyzet nem olyan rossz, mint amilyennek látszik. Részben az is szerepet játszik, hogy tudja, mások is megküzdöttek már ugyanezekkel a problémákkal, és képesek voltak megoldani őket. A tudat, hogy osztozunk a szenvedésben másokkal, kissé kimozdítja a fiatalság egocentrikusságából.

A tudat feletti uralom képessége akkor éri el csúcspontját, amikor egy fiatal ember már személyesen kiválasztott célokon alapuló erős érzettel rendelkezik, és semmilyen külső csalódás nem áthatja alá teljesen azt az érzést, hogy tudja magáról, kicsoda. Némelyik ember abból meríti erejét, hogy azonosul a családjával, a hazájával, egy vallással vagy ideológiával. Mások számára az erőt egy olyan harmonikus szimbólumrendszer elsajátítása jelenti, mint például a művészetek, a zene vagy a fizika. Srinivasa Ramanujan, a fiatal indiai matematikus zseni olyan sok pszichikai energiát fektetett a számelméletbe, hogy a szegénység, a betegség, a fájdalom, de még a gyorsan közelítő halál sem tudta elvonni figyelmét a számításoktól – sőt, egyre nagyobb kreativitásra serkentették. Halálos ágyán sem szűnt meg álmélkodni az általa fölfedezett egyenletek szépségén, elméjének békés nyugalma az általa használt jelképek rendjét tükrözte.

Miért van az, hogy egyeseket elgyengít a stressz, mások meg erőt merítenek belőle? Alapvetően egyszerű a válasz: azok, akik tudják, hogyan alakítsanak át egy reménytelen helyzetet új, kontrollálható áramlat-tevékenységgé, jól fogják érezni magukat és megerősödve kerülnek ki a megpróbáltatásból. Az ilyen átalakításnak három fő lépése van:

1. *Öntudatlan magabiztosság.* Richard Logan olyan embereket vizsgált, akik komoly fizikai próbatételeken mentek keresztül, például sarkkutatókat, akik egyedül bolyongtak a jégmezőkön, vagy koncentrációs táborok hajdani foglyait. Ezekben az emberekben volt egy közös vonás: hittek abban, hogy a sorsuk saját kezükben van, nem kételkedtek benne, hogy erőforrásaik elegendőek lesznek sorsuk irányításhoz. Nevezhetnénk akár magabiztosnak is őket, ugyanakkor azonban az egójuk érdekes módon hiányzik a képből: nem énközéppontúak, energiájukat nem a környezetük fölötti uralom megszerzésére fordítják, hanem arra, hogy a környezet részeként harmonikusan működjenek.

Ez az attitűd azoknál jelenik meg, akik nem környezetük ellenfeleként látják magukat, úgy gondolva, hogy az ő vágyaik, az ő szándékaik minden másnál előbbre valók, hanem inkább a körülöttük zajló események részeként, és a rendszer működése érdekében minden tőlük telhetőt megtesznek. Paradox módon ez az alázat – annak felismerése, hogy céljainkat alá kell rendelnünk egy nagyobb egység érdekeinek, és ha sikeresek akarunk lenni, akkor esetleg más játékszabályok szerint kell játszanunk, mint ahogyan szeretnénk – az erős emberek ismertetőjegye.

Hogy egy mindennapi példát vegyünk, tétélezzük fel, hogy egy hideg reggelen, amikor munkába sietünk, a kocsni motorja nem akar beindulni, mikor ráadjuk a gyújtást. Ilyen körülmények között sok ember annyira eszelősen ragaszkodik céljához – hogy beérjen az irodába -, hogy képtelen bármilyen más terv megfogalmazására. Elátkozzák a kocsit, kétségbeesetten újra és újra elfordítják a slusszkulcsot, öklükkel verik a műszerfalat- általában teljesen hiába. Saját Énjük akadályozza őket abban, hogy hatásosan meg birkózzanak a frusztrációval és véghezvigyék céljukat. Fel kellene ismerniük, hogy a kocsinak mit sem számít, hogy ők sürgősen be akarnak jutni a belvárosba. Saját törvényeinek engedelmeskedik, és az egyetlen módja annak, hogy mozgásra bírjuk, ha tekintetbe vesszük ezeket a törvényeket. Ha fogalmunk sincs, mi a baja a gyújtásnak, több értelme van, ha hívunk egy taxit vagy kitűzünk egy másik célt: lemondjuk a megbeszélést és keresünk otthon valami hasznos tennivalót.

Ahhoz, hogy valaki elérkezzen az önbizalomnak erre a fokára, alapvetően az szükséges, hogy bízson magában, a környezetében, és a saját benne elfoglalt helyében. Egy jó pilóta ismeri a képességeit, bízik a gépben, amivel röpköd és tudatában van annak, mit kell cselekednie hurrikán esetén vagy ha a gép szárnyát befedi a jég. Bízni fog tehát abban, hogy megbirkózik bármilyen időjárási feltétellel – nem azért, mert arra kényszeríti a gépet, hogy engedelmeskedjen az akaratának, hanem mert ő lesz az az eszköz, amely a gép tulajdonságait a levegő feltételeihez igazítja. Mint ilyen, elengedhetetlen kapocs a gép biztonságához – és csak kapocsként érheti el a célját, katalizátorként, a levegő-repülő gépmember rendszer alkotóelemeiként, és alkalmazkodnia kell ennek a rendszernek a szabályaihoz.

2. *A figyelem világra való összpontosítása.* Amíg a figyelem befelé irányul, addig nehéz észrevenni a környezetünket, mert a pszichikai energiát felszívják az ego vágyai és energiái. Azok az emberek, akik tudják, hogyan alakítsák át a stresszt élvezetes kihívássá, nagyon kevés időt töltenek azzal, hogy önmagukra gondolnak. Nem arra pazarolják összes energiájukat, hogy megpróbálják kielégíteni vélt szükségleteiket vagy teljesíteni a társadalom által beléjük kondicionált vágyaikat. Ehelyett a figyelmük éber és folyamatosan továbbítja az információkat környezetükkel kapcsolatban. Személyes céljaik határozzák meg ugyan, hogy mi álljon figyelmük középpontjában, de figyelmük olyan széles körű, hogy

akkor is képesek észlelni a külső eseményeket és alkalmazkodni hozzájuk, ha azok nincsenek közvetlen kapcsolatban azzal, amit el akarnak érni.

A világ felé nyitott alapállás lehetővé teszi az ilyen emberek számára az objektivitást, azt, hogy tudatában legyenek az alternatív lehetőségeknek, és a környező világ részének érezzék magukat. A környezettel való teljes összeolvadás érzését csodálatosan fejezi ki Yvon Chouinard sziklamászó, aki a Yosemite-beli félelmetes El Capitan megmászását írja le: "A gránit felületéből kiálló minden egyes kristály világosan látszott. A felhők változó alakzatai lebilincselő látványt nyújtottak. Ez volt az első alkalom, hogy észrevettük a falakon mászó aprócska bogarakat – oly parányiak voltak, hogy alig lehetett őket látni. Tizenöt percig figyeltem egy ilyen kis bogarat, néztem, ahogy mozog, és csodáltam fénylő vörös színét.

Nem lehet betelni soha ilyen pompás látvánnyal és érzéssel! Ez az egység a minket körülvevő szépséges természettel, mindenén áthatoló tekintetünk olyan érzést idézett elő bennünk, amilyenben évek óta nem volt részünk."

A környezettel való eggyé válás elérése nemcsak az áramlat élmény fontos összetevője, hanem olyan központi mechanizmus is, amely segíthet felülkerekedni a sors csapásain. Először is ha a figyelem az Énen kívülre összpontosul, kisebb az esély arra, hogy a vágyak megghiúsulása megzavarja a tudat rendjét. Hogy meg tapasztalja valaki a pszichikai entrópiát, ahhoz a belső zűrzavarra kell összpontosítania, ám ha ehelyett arra figyel, ami körülötte történik, akkor a stressz romboló hatása kisebb lesz. Másodszor, az az ember, akinek a figyelmét leköti a környezete, maga is részévé válik. Pszichikai energiáján keresztül kapcsolódik be a rendszerbe, és így lehetősége nyílik arra, hogy jobban megértse a rendszer tulajdonságait, s új módszereket találjon arra, hogyan alkalmazkodjék egy problematikus helyzethez.

Hogy újra visszatérjünk a lerobbant kocs példájához: ha csak arra tudunk gondolni, hogy időben be kell érniünk az irodába, akkor a fejünkben csak az fog járni, hogy mi történik, ha elkésünk, és dühösek leszünk az autóra, mert nem hajlandó együtt működni. Így valószínűleg nem halljuk meg, mit próbál nekünk mondani: a motorral van-e baj, vagy az akkumulátorban nincs töltés. Ugyanígy az a pilóta is, aki túl sok energiát fektet annak latolgatásába, hogy mit akar csináltatni a repülőgéppel, esetleg nem figyel fel a biztonságos navigáláshoz szükséges információra. A környezet felé való teljes nyitottságot, amit Atlanti-óceán legendás átrepülésekor érzett, így írja le gyönyörűen Charles Lindbergh:

Fülkém kicsi, falai vékonyak, de ezen a gubón belül biztonságban érzem magam a bennem torlódó gondolatok ellenére is... A pilótafülke minden apró részletére állandóan figyelek – a készülékekre, a kormányrúdra, a fülke szögleire. Minden tárgy új tulajdonságra tesz szert. Tanulmányozom a hegesztés nyomait a esővezetéken (megfagyott acélbordák, melyeken át láthatatlan, több száz fontnyi nyomás préselődik keresztül), egy pöttynyi foszforeszkáló festék a magasságmérő számlapján... a benzincsapok... – ezer hasonló dolog, melyekre eddig soha sem figyeltem fel, nyilvánvalóak és fontosak lettek... Lehet, hogy nagyon bonyolult repülőgéppel száguldok a térben, de itt a kabinban egyszerűség vesz körül, és olyan gondolatok, melyeket nem korlátoz az idő.

Egy volt kollégám, G. szokott mesélni egy szomorú történetet a légierőnél töltött éveiből, ami jó példa arra, hogy milyen veszélyes oly mértékig túlhangsúlyozni a biztonsági szempontokat, hogy vakok és süketek leszünk a valóság többi részével szemben. A koreai háború alatt G. egységét rutin ejtőernyős gyakorlatra rendelték ki. Egy nap, mikor a csoport éppen ugráshoz készülődött, felfedezték, hogy nincs elég hagyományos ejtőernyő, és az egyik jobbkezes embernek balkezes ejtőernyővel kell majd ugrania. "Ugyanaz, mint a többi" – oktatta a kiképző őrmester, "csak a nyitózsínór a hám bal oldalán lóg. Bármelyik kézzel kinyithatja az ernyőt, de ballal könnyebb." A csoport felszállt a repülőgépre, fölment nyolcezer láb magasra, a célterület fölött pedig egyenként kiugrottak. Minden simán ment, csak egy embernek az ejtőernyője nem nyílt ki, és halálra zúzta magát az alattuk elterülő sivatagban.

G. tagja volt annak a nyomozócsoportnak, amely azt vizsgálta, hogy miért nem nyílt ki az ernyő. A halott katona volt az, aki a balkezes ernyőt kapta. Az egyenruha a melle jobb oldalán, ahol a hagyományos ernyő nyitózsínórja lett volna, teljesen szét volt tépve; még a hús is csíkokban felszakadt ott, ahol véres jobb keze belemart a testébe. Néhány centiméternyire volt a tényleges nyitózsínór, láthatóan érintetlenül. Az ejtőernyőnek nem volt semmi baja. A probléma ott volt, hogy míg a férfi egy borzalmas örökkévalóságon át zuhant a semmibe, nem tudott elszabadulni attól a gondolattól, hogy a nyitózsínórt a megszokott helyen kell találnia. Féelme olyan erős volt, hogy képtelenné vált annak felismerésére, hogy a biztonság szó szerint kéznyújtásnyira van tőle.

Egy félelmet keltő helyzetben teljesen természetes, ha valaki mobilizálja pszichikai energiáját, és befelé irányítja, hogy azzal védekezzen a fenyegetés ellen. Ez a velünk született reakció azonban inkább hátráltat, mint segít minket abban, hogy megbirkózzunk a helyzettel. Felnagyítja a belső zűrzavar érzését, csökkenti a válaszadás rugalmasságát, és – ami talán az összes többinél rosszabb -, elszigeteli az embert a világ többi részétől, egyedül hagyva frusztrációival. Míg ha valaki folyamatosan kapcsolatban marad mindazzal, ami körülötte történik, sokkal könnyebben találkozik új lehetőségekkel, amelyek aztán új válaszreakciókra készítetik, és kevésbé fog teljesen kiszakadni az élet folyamából.

3. *Új megoldások felfedezése.* Általában két módja van annak, hogy megbirkózzunk egy pszichikai entrópiát előidéző helyzettel. Az egyik az, hogy a figyelmünket azokra az akadályokra összpontosítjuk, melyek gátolnak a cél elérésében, majd egyenként megszüntetjük őket, visszaállítva ezzel a tudat harmóniáját. Ez a közvetlen megközelítés. A másik az, hogy a teljes helyzetre összpontosítunk, beleértve magunkat is, és megpróbálunk olyan alternatív célokat felfedezni, melyek éppoly megfelelőek, mint az előzők, viszont megvalósításuk más módon is lehetséges.

Tételezzük fel például, hogy Phil, aki cége alelnöki posztjának várományosa, azt látja, hogy a kinevezést valószínűleg egy másik kollégája kapja, aki jobban kijön a vezérigazgatóval. Ezen a ponton alapvetően két lehetőség áll előtte: megtalálni a módját, hogy változtasson a vezérigazgató véleményén az állás betöltésére megfelelő személlyel kapcsolatban (első megközelítés), vagy más célokat tűzni ki maga elé, azt például, hogy átmegy a cég egy másik osztályára, állást változtat, vagy a karrier helyett a családjának, a környezetének vagy önmaga fejlesztésének fogja szentelni idejét (második megközelítés). Abszolút értelemben egyik megoldás sem "jobb", mint a másik; csak az számít, hogy Phil általános céljaival összehasonlítva melyiknek van értelme, és lehetővé teszi-e számára, hogy minél több örömet találjon az életében.

Bármelyik lehetőséget választja is Phil, ha túl komolyan veszi önmagát, szükségleteit és vágyait, akkor bajba kerül, mihelyst a dolgok nem az elképzeléseinek megfelelően mennek. Nem lesz elég szabadon felhasználható figyelme a reális lehetőségek kiválasztására, és ahelyett, hogy élvezetes új kihívásokra lelne, stresszel teli, fenyegető események vesznek majd körül.

Csaknem minden élethelyzet biztosít fejlődési lehetőségeket. Ahogy láttuk, még a balszerencse legsúlyosabb csapásait – mint a vakságot vagy a bénulást – is át lehet alakítani örömteli fejlődési lehetőségekké. Még a halál közeledte is képes arra, hogy ne kétségbeesést, hanem harmóniát teremtsen tudatunkban.

Az ilyen transzformációkhoz azonban az kell, hogy képesek legyünk észrevenni a váratlan lehetőségeket. Legtöbbünk oly mereven ragaszkodik a genetikai programozottsághoz és a társadalmi kondicionáláshoz, hogy tudomásul sem vesszük, lehetőségünk van választani alternatív cselekvéseket is. Ha valakit csak biológiai és társadalmi szükségletei igazítanak útba az életben, az is rendben van – amíg zökkenőmentesen történnek az események. Ha azonban a biológiai vagy társadalmi célok elérése akadályokba ütközik – ami hosszú távon elkerülhetetlen -, akkor az illetőnek új célokat kell találnia, új áramlat-tevékenységet teremtenie a maga számára, mert különben energiáját el fogja vesztegetni a bekövetkező belső zűrzavarban.

Hogyan fedezhetjük fel ezeket az alternatív stratégiákat? A válasz nagyon egyszerű: ha valaki öntudatlan magabiztossággal él, nyitott marad környezete felé annak részeként, fel fog bukkanni valamilyen megoldás. Új célokat felfedezni az életben sok tekintetben hasonlít ahhoz, ahogy egy művész létrehoz egy valóban eredeti alkotást. Míg egy átlagos festő úgy ül a vászon elé, hogy tudja, mit akar megfesteni és ehhez tartja magát a munka befejezéséig, addig egy igazi művész, ugyanolyan technikai felkészültséggel, mélyen átértzett, de nem meghatározott céllal kezd bele a munkába, és folyamatosan módosítja a képet válaszul a vásznon felbukkanó váratlan színekre és formákra. A befejezett munka valószínűleg cseppet sem fog hasonlítani az eredeti elképzelésre. Ha a művész hallgatja saját belső érzéseit, tudja, hogy mit kedvel és mit nem; figyel arra, mi történik a vásznon, akkor jó képnek kell születnie. Másfelől azonban, ha egy előre kialakított elképzeléshez ragaszkodik azzal kapcsolatban, hogy milyen legyen a festmény, és nem használja fel a szeme előtt kialakuló formákból adódó lehetőségeket, akkor a festmény valószínűleg semmitmondó lesz.

Mindannyian előre eltervezett elképzelésekkel indulunk neki az életnek. Ebben benne vannak a túlélést biztosító genetikusan belénk programozott alapvető szükségletek – az étel, a menedék, a szex, a mások feletti uralom szükséglete, és benne vannak a kultúránk által belénk tápláltak is – hogy karcsúak,

népszerűek, műveltek és gazdagok legyünk. Ha elfogadjuk ezeket a célokat és szerencsénk van, akkor megtestesíthetjük az adott történelmi hely és kor ideális fizikai és társadalmi képét. De biztos, hogy ez a legjobb módja pszichikai energiánk felhasználásának? Mi történik, ha nem tudjuk valóra váltani ezeket a célokat? Soha nem fogunk ráébredni arra, hogy vannak más lehetőségek is, hacsak nem figyelünk a körülöttünk zajló dolgokra, mint a festő, aki gondosan követi a vásznon történeteket.

Az eseményeket annak alapján kell értékelnünk, hogy hogyan hatnak érzéseinkre, nem pedig kizárólag aszerint, hogy bele illenek-e abba a képbe, amit előre kigondoltunk. Ily módon fel fedezhetjük, hogy – ellentétben azzal, amit belénk próbáltak sulykolni – jobb érzés segíteni valakinek, mint beledöngölni a földbe, és nagyobb öröm két éves kislányunkkal beszélgetni, mint a cég vezérigazgatójával golfozni.

AZ AUTOTELIKUS ÉN: ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben ismételten bebizonyítottuk, hogy nem a külső erők határozzák meg azt, hogy képesek vagyunk-e a sorscsapásokat örömmé átalakítani. Az egészséges, gazdag, erős és hatalmas embernek nincs több esélye arra, hogy ura legyen saját tudatának, mint annak, aki beteges, szegény, gyenge és elnyomott. Az életet élvező és az élet terhe alatt összeomló ember közötti különbség az előbb említett külső tényezők, és azok fenyegetésként vagy izgalmas lehetőségeket rejtő feladatként való belső értelmezésének sajátos kombinációjából tevődik össze.

Az "autotelikus Én" könnyen átfordítja a potenciálisan fenyegető helyzetet örömteli lehetőségekké, és ezért képes fenntartani a maga belső harmóniáját. Arról az emberről, aki soha nem unatkozik, ritkán szorong, részt vesz a körülötte zajló eseményekben, ideje legnagyobb részét áramlatban tölti, el lehet mondani, hogy autotelikus Énnel rendelkezik. A kifejezés szó szerint azt jelenti, hogy "olyan Én, melynek önálló céljai vannak", és arra utal, hogy az ilyen egyénnek viszonylag kevés olyan célja van, amely nem az Énjén belül gyökerezik. A legtöbb ember céljait – mivel közvetlenül biológiai szükségletei és a társadalmi konvenciók alakítják -, az Énen kívülről, míg az autotelikus embernél az elsődleges célok a tudat által értékesnek tartott élményekből, így magából az Énből erednek.

Az autotelikus Én a potenciálisan entropikus, zavart előidéző élményt áramlattá alakítja át, ezért az ilyen Én kifejlesztésének szabályai egyszerűek és az áramlat-modellből közvetlenül levezethetőek. Röviden a következőekben foglalhatók össze:

1. Célok kitűzése. Az áramlat átélése érdekében olyan egyértelmű célokat kell kitűznünk magunk elé, melyekért képesek vagyunk küzdeni. Az autotelikus Énnel rendelkező ember megtanul minimális szorongással és körülményeskedéssel dönteni akár életre szóló elkötelezettségről, például házasságról vagy pályaválasztásról van szó, akár hétköznapi dolgokról, például hogy mit csináljunk a hétvégén vagy mivel üssük agyon az időt a fogorvosra várva.

A cél kiválasztása összefügg a lehetőségek felismerésével. Ha szeretnék teniszezni, ahhoz először meg kell tanulnom szerválni, tenyerest és fonákot ütni, fejleszteni állóképességemet és reflexeimet. Az ok-okozati összefüggés fordított is lehet: mivel szeretek labdákat hálókön átütögetni, elhatározom, hogy megtanulok teniszezni. A célok és a lehetőségek mindenképpen egymást fel tételezik.

Mihelyt a célok és a lehetőségek meghatározzák a cselekvés rendszert, megjelölik azokat a képességeket is, melyek a működtetéséhez szükségesek. Ha úgy döntök, hogy otthagynom az állásomat és inkább panziót nyitok, abból az következik, hogy tájékozódnom kell a hotelszakmával, a pénzügyekkel, a hirdetések elhelyezésével kapcsolatban, és így tovább. Persze itt is indulhat a folyamat fordítva: ha tudom, hogy rendelkezem azokkal a képességekkel, melyek bizonyos feladatok ellátásához szükségesek, akkor azért nyitok panziót, mert úgy látom, megvan hozzá a megfelelő szakértelmem.

A jól képzettségnek fontos feltétele, hogy figyeljünk cselekedeteink következményeire, hogy naprakészen kövessük a vissza csatolást. Ha jó panziós akarok lenni, akkor tisztában kell lennem azzal, hogy mit gondolnak üzleti terveimről azok a bankárok, akiktől hitelt szeretnék felvenni, és hogy vendégeim mit szeretnek és mit nem. Ha nem ügyelek folyamatosan a visszacsatolásra, akkor kimaradok a fontos dolgokból, megrekedek a fejlődésben, és egyre kevésbé leszek hatékony.

Az autotelikus Énnel rendelkező és nem rendelkező emberek között az egyik legalapvetőbb különbség az, hogy az előbbi tudja, hogy maga választotta célokat követ, és amit csinál, nem találomra teszi, nem is külső erők hatására. Ez a tény két látszólag ellentétes következményt von maga után. Egyfelől miután magáénak érzi döntéseit, jobban ragaszkodik céljaihoz. Cselekedetei követhetőek, és belülről

irányítottak. Másfelől azonban, tekintve, hogy egyértelműen ő rendelkezik céljai felett, könnyen megengedheti magának, hogy módosítsa őket, ha történetesen értelmüket veszítették. Ilyen értelemben az autotelikus ember viselkedése szilárdabb, ugyanakkor rugalmasabb is.

2. *Belemerülés a tevékenységbe.* Ha egy autotelikus személyiségű ember kiválasztott egy cselekvésrendszert, mélyen belemerül abba, amit csinál. Legyen az a világ körülrepülése vagy ebéd utáni mosogatás, minden figyelmét az előtte álló feladatnak szenteli.

Hogy ebben sikeres legyen, meg kell tanulnia összehangolni a cselekvési lehetőségeit az általa birtokolt képességekkel. Vannak emberek, akik képtelen várakozásokkal vágnak neki az életnek, meg akarják például menteni a világot, vagy még húszéves koruk előtt milliommossá szeretnének válni. Amikor reményeik szilánkokra törnek, legtöbbször fásult lesz, énjük pedig összezsugorodik a hiábavaló kísérletekre pocskolt pszichikai energia elvesztegetésétől. A másik véglet az, mikor valaki azért kuporog egy helyben, mert nem bízik saját képességeiben. Az ilyen ember a leghétköznapibb célok biztonságát választja, és a komplexitás elérhető legalacsonyabb szintjén megreked a fejlődésben. Hogy valaki teljesen elmélyedjen egy adott cselekvésrendszerben, ahhoz az kell, hogy a környezet követelményeit és a saját cselekvési képességét jól össze tudja hangolni.

Például valaki elhatározza, hogy elmegy egy partira és minél több emberrel megismerkedik, jól fogja érezni magát. Ha személyisége nem autotelikus, akkor valószínűleg nem is lesz képes arra, hogy ő kezdeményezzen beszélgetést, a sok ember között behúzódik egy sarokba, abban reménykedve, hogy valaki majd csak észreveszi őt. Esetleg túl harsányan és tovakodóan viselkedik s ez a nem odaillő, felületes bizalmaskodás inkább taszítani fogja az embereket. Egyik stratégia sem túlzottan sikeres, és nem valószínű, hogy az illető jól fogja érezni magát. Egy autotelikus személyiségű ember a szobába lépve figyelmét önmagáról a jelenlévőkre fordítja – arra a "cselekvésrendszerre", amelyhez kapcsolódni szeretne. Felméri a vendégeket, és megpróbálja kitalálni, melyiküknek lehet az övéhez hasonló érdeklődési köre és temperamentuma, hogy azzal az emberrel igyekezzen aztán beszélgetésbe elegyedni, olyan témákról, amelyekről úgy gondolja, mindkettejük számára érdekesek. Ha a visszacsatolás negatív – unalmas a beszélgetés, vagy valamelyiküknek túl magas -, akkor megpróbálkozik egy másik témával, vagy egy másik beszélgetőtárral. Csak akkor vehetünk igazán részt valamiben, ha cselekedeteink megfelelően harmonizálnak a cselekvésrendszerben rejlő lehetőségekkel.

Egy tevékenységben való részvétel mértékét nagyban elősegíti az összpontosításra való képesség. Azok az emberek, akik figyelmi zavaroktól szenvednek és gondolataik állandóan elkalandoznak, mindig úgy érzik, hogy kimaradnak az élet áramlatából. Ki vannak szolgáltatva az útjukba kerülő első kósza inger kényének-kedvének. Ha valakinek a figyelmét akarata ellenére is el lehet téríteni, akkor ez azt jelenti, hogy nem tudja kontrollálni tudatát. Mégis milyen elképesztően keveset teszünk figyelmünk erősítése érdekében. Ha egy könyv nehéz olvasmányok bizonyul, akkor sokszor ahelyett, hogy megpróbálnánk jobban koncentrálni, inkább félre tesszük és bekapcsoljuk a tévét, ami nemcsak minimális figyelmet kíván, de még azt a keveset is összezavarja, mert a műsort reklámok szakítják meg, tele van szerkesztési hibákkal, tartalma meg rendszerint csapnivaló.

3. *Arra figyelni, ami éppen történik.* Koncentráció nélkül nincs részvétel, és fenntartani is csak folyamatos figyelemráfordítással lehet. A sportolók nagyon jól tudják, hogy a verseny alatt még egy pillanatnyi kihagyás is teljes vereséget jelenthet. A nehézsúlyú bajnokot kiütik, ha nem veszi észre ellenfele megmozduló kezét, a kosárlabda játékos elvételi a dobást, ha hagyja, hogy megzavarja a tömeg ordítása. Ugyanezek a csapdák fenyegetnek mindenkit, aki egy komplex rendszer része: ahhoz, hogy benne maradjon, folyamatosan pszichikai energiát kell befektetnie. Az a szülő, aki nem figyel gyerekére, tönkreteszi kettejük beszélgetését, az elkalandozó figyelmű ügyvéd elveszítheti a pert, a szórakozott sebész pedig a műtőasztalon fekvő beteget.

Az autotelikus én képessé teszi az embereket arra, hogy részvételüket kiterjesszék. Az ilyen személyiséget nem fenyegeti a figyelemelterelésért leginkább felelősség, a túlzott én-tudatosság. Nem azzal törődik, hogy halad előre, milyennek látszik kívülről, hanem szívvel-lélekkel céljainak él. Bizonyos esetekben a teljes elmélyülés az, amely kiszorítja az önmagára irányuló figyelmet a tudatból, míg néha pont fordítva: éppen az önmagára irányuló figyelem hiánya az, ami lehetővé teszi a teljes elmélyülést. Az autotelikus személyiség elemeit kölcsönös ok-okozati kapcsolat köti össze. Nem számít, honnan indul el az ember – hogy először céljait választja-e ki, jártasságot szerez, és

koncentrációkészségét fejleszti, vagy megszabadul a felfokozott Én-tudattól. Bárhonnan elindul hatunk, mivel ha az áramlat mozgásba lendül, a többi feltételt már sokkal könnyebb lesz elérni.

Az az ember, aki a másokkal való kommunikációra figyel, s nem pedig önmaga miatt aggódik, paradox eredményeket ér el. Lehet, hogy többé nem érzi magát elkülönült egyénnek, Énje mégis erősödik. Az autotelikus ember azzal nő túl az individualitás határain, hogy pszichikai energiát fektet be abba a rendszerbe, amelynek önmaga is részét alkotja. A személy és a rendszer egységének köszönhetően az Én a komplexitás magasabb fokára fog eljutni. Ezért jobb az, ha szeretünk és veszítünk, mintha soha nem is szerettünk volna.

Annak a személynek az Énje, aki mindent egocentrikus perspektívából szemlél, talán nagyobb biztonságban van, de kétségkívül szegényesebb ahhoz az emberéhez képest, aki hajlandó elkötelezni magát és részt venni a világ dolgaiban, aki magának az interakciónak a kedvéért figyel oda valamire, nem pedig azért, mert önös érdekei ezt diktálják.

Chicagóban a hatalmas méretű, köztéri Picasso-szobor leleplezésekor tartott ünnepségen, a városházával szemben levő téren véletlenül mellettem állt egy ismerős, kártérítési perekkel foglalkozó ügyvéd. Miközben a szoboravató beszédeket hallgattam, észrevettem, hogy az ügyvéd arcán megjelennek az erős szellemi koncentráció jelei, és ajka hangtalanul mozog. Mikor megkérdeztem, min gondolkodik, azt felelte, hogy megpróbálja felbecsülni, mennyi pénzébe fognak kerülni a városnak azok a perek, amelyeket majd a szülők indítanak a szoborra felmászó gyerekek sérülései miatt.

Vajon ez az ügyvéd szerencsés ember volt-e, hogy mindent, amit látott, át tudott alakítani számára könnyen kezelhető szakmai problémává, és így állandó áramlatban élt? Vagy éppen ellenkezőleg: megfosztotta magát a fejlődés lehetőségétől, mert csak arra figyelt, amit már ismert, és semmibe vette az esemény esztétikai, polgári és társadalmi jelentőségét? Talán mindkét értelmezés helyes. Hosszú távon azonban mindig korlátot jelent, ha valaki csak azon a kis ablakon át nézi a világot, amit az Énje megenged neki. Még a legnagyobbbecsültebb fizikus, művész vagy politikus is örömtelen, unalmas fráter lesz, ha a világból csak a saját kis be határolt szerepe érdekli.

4. *Meg kell tanulni élvezni a közvetlen tapasztalatokat.* Ha valakinek autotelikus énje van – megtanul célokat kitűzni, képességeket fejleszteni, figyelemmel kísérni a visszacsatolást, elsajátítani az összpontosítás és az elmélyedés képességét –, akkor még úgy is képes élvezni az életet, ha az objektív külső körülmények kegyet lenek. Az elme kontrollálása garantálja, hogy gyakorlatilag bármi, ami történik, örömforrássá válhat. A hús szellő egy forró nyári napon, a felhőkarcoló üvegborításán visszatükröződő felhő, egy jól megkötött üzlet, a kiskutyájával játszó gyerek, vagy akár csak egy pohár víz, mind életünket gazdagító, mély megelégedettséget hozó élmény lehet.

A kontroll megszerzése mély elszántságot és fegyelmezettséget kíván. A tökéletes élményhez nem a hedonizmuson vagy a semmit tevésen át vezet az út. A nyugodt, laissez-faire megközelítés nem nyújt elegendő védelmet a káosz ellen. Az egész könyv tulajdonképpen arról szól, hogy a véletlenszerű események áramlattá alakításához olyan képességekre van szükség, melyek kitágítják teljesítményünk határait, s ezáltal többek leszünk, mint amik vagyunk. Az áramlat kreativitást és a kiemelkedő teljesítményeket hoz. A kultúra evolúciója mögött ott rejlik az a szükséglet, hogy egyre bonyolultabb képességeket fejlesszünk ki, és folyamatosan fenn tudjuk tartani az öröm szintjét. Ez az, ami az egyének és a kultúrákat arra készíti, hogy egyre komplexebb entitásokká váljanak. Az élmények rendezésének jutalma az az energia, amely az evolúciót mozgatja – ez kövezi ki az utat ma még csak homályosan elképzelt leszármazottaink előtt, akik bölcsebbek és összetettebbek lesznek, mint mi voltunk, és akik hamarosan a helyünkre állnak.

Ahhoz, hogy létünk minden pillanatát áramlat-élménnyé változtathassuk, nem elegendő azt megtanulni, hogyan kontrolláljuk percről percre tudatunkat. Szükség van egy olyan átfogó cél rendszerre, melyen keresztül mindennapi életünk eseményei értelmet nyernek. Ha valaki rendezőelv nélkül lép egyik áramlat tevékenységből a másikba, élete végén nehéz lesz úgy vissza tekintenie az elmúlt évekre, hogy értelmet találjon abban, ami történt. Az utolsó feladat, amit az áramlat-elmélet a tökéletes élményekre vágyók elé állít, az, hogy harmóniára leljünk mindabban, amit csinálunk, hogy egész életünket alakítsuk át egyetlen áramlat-tevékenységgé, melynek céljai egységesek és állandóak.

10. HOGYAN ADJUNK ÉRTELMET ÉLETÜNKNEK?

Híres teniszezőknél gyakori, hogy nagy lelkesedéssel és örömmel játszanak, de a pályán kívül rosszkedvűek és ellenségesek. Picasso nagyon szeretett festeni, de mihelyst letette az ecsetet, igen kellemetlen ember vált belőle. Bobby Fischer, a sakkzseni kifejezetten tehetetlennek látszott minden helyzetben – a sakkot kivéve. Az ilyen és a hasonló példák arra intenek bennünket, hogy ha egy tevékenységben elértük az áramlatot, az nem jelenti szükségszerűen azt, hogy életünk többi részét is át fogja hatni.

Ha élvezzük a munkánkat, barátaink társaságát, és a feladatokban új képességek kifejlesztésének lehetőségét látjuk, akkor az élet átlagon felüli ajándékokkal fog megjutalmazni bennünket. Még ez sem elég azonban a tökéletes élmény garantálásához. Amíg az öröm olyan elszigetelt élményekből fakad, melyek nem kapcsolódnak össze egymással értelmes egésszé, addig sérülékenyek vagyunk a káosz támadásaival szemben. Még a legsikeresebb pálya, a legmelegebb családi kapcsolat is zátonyra futhat. Előbb vagy utóbb kénytelenek vagyunk kevesebbet dolgozni; házastársunk meghal, a gyerekek felnőnek és elköltöznek. Hogy annyira megközelítsük a tökéletes élményt, amennyire csak emberileg lehetséges, meg kell tennünk tudatunk kontrollálásában az utolsó lépést is.

Ez azt jelenti, hogy egész életünket egyetlen egységes áramlat tevékenységgé kell alakítanunk. Ha kellőképpen nehéz célt tűzünk ki magunk elé, az összes többi magától körvonalazódik; és ha minden erőnket ennek a célnak az elérésére, az ehhez szükséges képességek megszerzésére fordítjuk, akkor tetteink és érzéseink harmóniába kerülnek egymással. Az élet széttöredezett darabkáit összerendeződnek és értelmet kapnak a dolgok mind a jelenre és a múltra, mind a jövőre nézve is. Ilyen módon egész életünknek értelmet adhatunk.

Nem reménytelenül naiv dolog-e elvárni az élettől, hogy mindenre kiterjedő, átfogó jelentése legyen? Végül is mióta Nietzsche megállapította, hogy Isten halott, a filozófusok és társadalom tudósok buzgón igyekeztek megmutatni, hogy a lét céltalan, személytelen erők és a szerencse uralják a sorsunkat, és minden érték viszonylagos és esetleges. Az életnek valóban nincs ön magában értelme, ha ezen azt értjük, hogy van egy olyan legfőbb cél, amely a természet és az emberi tapasztalat szövetébe beépülve létezik, s minden ember számára egyformán érvényes. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az életnek nem lehet értelmet *adni*. Amit mi kultúrának és civilizációnak nevezünk, az jórészt olyan erőfeszítésekből áll, melyeket az emberek a nehézségekkel dacolva azért tettek, hogy értelmet és célt találjanak saját maguk és leszármazottaik számára. Felismerhetjük ugyan, hogy az élet önmagában értelmetlen, de egyáltalán nem kell ezt feltétlenül egy vállrándítással elfogadnunk! Az első tény semmivel sem vonja inkább maga után a másikat, mint az, hogy szárnyak nélkül nem tudunk repülni.

Nem számít, hogy egyénileg mi a végső célunk – a lényeg, hogy elég vonzó legyen ahhoz, hogy egy életre szóló pszichikai energiát befektessünk. Akár az, hogy nekünk legyen a legszebb sörös üveggyűjteményünk a környéken, akár az, hogy felfedezzük a rák ellenszerét, vagy hogy egyszerűen teljesítsük azt a biológiai parancsot, hogy gyerekeink legyenek, akik túlélnek minket és boldogulnak az életben. Bármilyen cél képes jelentést adni életünknek, ha világosak a feltételei és a cselekvés szabályai, továbbá koncentrálni tudunk rá, és elmélyedni benne.

Az utóbbi néhány évben megismerkedtem több, szakmáját hivatásszerűen végző muzulmánokkal – volt köztük tanár, mérnök, pilóta, üzletember, legtöbben Szaúd-Arábiából és a többi Öböl államból. Mikor beszélgettem velük, megdöbbenéssel láttam, hogy legtöbbször milyen nyugodt marad még a legnagyobb megterhelések közepette is. Akiket megkérdeztem erről, nagyjából mind ugyanazt felelték, ha különböző szavakkal is: "Nincs ebben semmi – azért nem jövünk ki a sodrunkból, mert hisszük, hogy életünk Isten kezében van, és bárhogyan is döntsön, elfogadjuk." Az ilyen kétségbevonhatatlan hit valamikor a mi kultúránknak is szerves része volt, ma már nem könnyű nyomára bukkanni. Legtöbbször magunknak kell a hagyományos vallások segítségével nélkül felfedeznünk valami olyan célt, amely értelmet ad az életünknek.

MIT JELENT AZ, HOGY ÉRTELEM

A *értelem* olyan szó, amelyet nehéz definiálni, hiszen minden definíció ki van téve a cirkularitás veszélyének. Hogyan beszélhetünk magának az értelemnek az értelméről? Két olyan értelmezés is van, amely megvilágíthatja a tökéletes élmények elérésének utolsó lépését. Az első valaminek a végére,

céljára, jelen tőségére utal: "Mi az élet végső értelme?" Ebben az a feltételezés tükröződik, hogy az eseményeket egy végső cél köti össze, létezik egy időrend, valamilyen ok-okozati összefüggés közöttük. Fel tételezi, hogy a jelenségek nem véletlenszerűen következnek be, hanem egy végső cél érdekében felismerhető mintákba rendeződnek. A szó második jelentése valakinek vagy valaminek a szándékaira utal. "Általában tudja, mit akar." Az értelemnek ez az értelmezése azt sugallja, hogy az emberek szándékai megmutatkoznak a cselekedeteiken keresztül, és hogy szándékaikat megjósolható, megbízható és rendezett módon juttatják érvényre.

A jelentésalkotás magában foglalja az elme tartalmának rendezését is azzal, hogy a cselekvéseket egységes áramlat-élménnyé fogja össze. Az *értelem* szó fent említett két jelentése világosabbá teszi, hogyan éri el ezt az eredményt. Azoknak az embereknek, akik értelmesnek és jelentőségteljesnek találják az életüket, általában van egy olyan céljuk, amely elég vonzó és elég izgalmas ahhoz, hogy felszívja minden energiájukat. Ezt a folyamatot úgy nevezhetjük, hogy a *cél megközelítése*. Hogy megtapasztalhassuk az áramlatot, a cselekedeteinknek célt kell adnunk: megnyerni egy mérkőzést, összebarátkozni valakivel, egyéni módszereket találni dolgok megoldásához. A cél önmagában általában nem is fontos; csak az számít, hogy segít a figyelem összpontosításában, élvezetes és örömteli tevékenységet kínálva számára. Vannak olyan emberek ugyanakkor, akik képesek pszichikai energiájukat egész életükön át élesen fókuszálni és a különböző áramlat-tevékenységek egymástól független céljai egy olyan, mindent felölelő feladatba olvadnak össze, mely értelmet kölcsönöz mindennek, amit tesznek. Meg valósítása számtalan különböző módon lehetséges. Napóleon egyetlen célnak, nyers hatalmi törekvéseinek szentelte egész életét, melynek érdekében boldogan vezette halálba a francia katonák ezreit. Teréz anya minden energiáját arra áldozza, hogy segítse az elesetteket, mert az ő életének az Istenben való hit, a feltétel nélküli szeretet ad célt, egy olyan spirituális rend keretein belül, mely már kívül esik érzékeinken.

Tisztán pszichológiai szempontból Napóleon és Teréz anya a belső célok, így a tökéletes élmény azonos szintjét érték el. A köztük lévő nyilvánvaló különbségek egy tágabb értelmű etikai kérdést vetnek fel: milyen következménnyel járt ez a kétféle módszer, mellyel értelmet adtak életüknek? Arra a következtetésre juthatunk, hogy míg Napóleon ezreknek káoszt okozott, addig Teréz anya számtalan ember tudatának entrópiáját csökkentette. Nem próbáljuk azonban a cselekedetek objektív értékét megítélni, inkább azzal a (kissé szerényebb) feladattal próbálkozunk, hogy leírjuk azt a szubjektív rendet, amit egy egységes cél hozhat az egyéni tudatba. Ilyen értelemben arra az ősrégi kérdésre, hogy "Mi az élet értelme?", a válasz meglepően egyszerű. Az élet értelme maga az *értelem*: bármi legyen is az, bárhonnan jöjjön is, az egységes cél az, ami értelmet adhat az életünknek.

Az *értelem* szó második értelmezése a szándékosság kifejezésére utal, amely szintén hozzájárul annak megértéséhez, hogyan lehet értelemmel felruházni az életet, ha egységes áramlat-tevékenységgé alakítjuk. Nem elég egy olyan nagy célt találni, amely egységbe fogja az ember kisebb céljait; véghez is kell vinni őket, megoldani a feladatokat. A cél eléréséért meg kell küzdeni, a szándéknak cselekedetté kell válnia. Ez az, amit a célok eléréséhez szükséges elszántságnak hívunk. Nem is annyira az számít, hogy eléri-e valaki a célt, amit kitűzött magának, inkább az, hogy erő feszítéseit a cél megvalósítására fordította-e, vagy pedig szétszórta és elvesztegette. Ahogy Hamlet megállapította: "*az elszántság természetes színét a gondolat halványra betegíti és így sok nagyszerű, fontos merény kifordul medriből, s elveszítette nevét*".⁷ Kevés annál szomorúbb dolog létezik, mint olyan emberrel találkozni, aki pontosan tudja, mit kellene tennie, de nem képes elég energiát összeszedni, hogy megtegye. Blake szokott temperamentumával azt írja erről: "Az, akiben csak a vágy él, de nem cselekszik érte, pestist lehel magából."

A harmadik, végső módja az élet értelemmel való felruházásának az előző két lépés eredménye. Amikor egy fontos célért kellő elszántsággal küzdünk, és a különböző, általunk végzett tevékenységek egységes áramlat-élménnyé kapcsolódnak össze, akkor a tudatban a *harmónia* válik az uralkodó állapottá. Ha valaki ismeri saját vágyait és céltudatosan dolgozik azért, hogy elérje őket, akkor érzései, gondolatai és cselekedetei egybevágnak, egységet alkotnak egymással, és ezzel eléri a belső harmónia állapotát. Mostanában azt szokták mondani, hogy az ember "összeszedi a gondolatait" – minden kornak megvan a maga kifejezése arra, hogy leírja ezt a kellemes élet felé vezető, szükséges lépést. Ha valaki

⁷ Shakespeare, W: Hamlet, dán királyfi. Ford. Arany János. In Shakespeare összes művei 4. 1961. Európa Könyvkiadó, 382.

harmóniában él önmagával, akkor nem számít, mit csinál, mi történik vele, nem fogja pszichikai energiáját kételkedésre, sajnálkozásra, büntudatra és félelemre vesztegetni, hanem mindig hasznosan alkalmazza. A belső kongruencia végül elvezet ahhoz a józansághoz és belső erőhöz, melyet oly nagyon csodálunk azokban az emberekben, akik egyensúlyba kerültek magukkal.

A céltudatosság, az elszántság és a harmónia összefogják az életet és értelmet adnak neki azzal, hogy folyamatos áramlat-tevékenységgé alakítják. Ha valaki eléri ezt az állapotot, semmi másra nem lesz igazán szüksége. Annak az embernek, akinek a tudata ilyen rendezett, nem kell félnie a váratlan eseményektől, még a haláltól sem. Élete minden egyes percének értelme van, ami többnyire örömmel is jár. Csábító állapot – vajon hogyan érhetjük el?

A LEGFONTOSABB A CÉLKITŰZÉS

Sok ember életében jelen van egy olyan mindent összefoglaló cél, amely igazolja mindazt, amit nap nap után tesz, mely mágnesként vonzza pszichikai energiáját és melytől az összes többi kisebb célja függ. Ez a végső cél határozza meg, hogy milyen nehézségekkel kell szembenéznie élete áramlat-tevékenységgé való alakításához. Ilyen cél nélkül még a legjobban elrendezett tudatból is hiányzik a valódi értelem.

Az emberi történelem folyamán számtalan kísérlet történt olyan végső célok felfedezésére, melyek majd értelmet adnak az élményeknek. Ezek a kísérletek gyakran jelentős mértékben különböztek egymástól. Hannah Arendt társadalomfilozófus szerint az ókori görög civilizációban a férfiak hőstetteken keresztül akarták elérni a halhatatlanságot, míg a keresztény világban férfiak és nők egyaránt kegyes cselekedetekkel próbálták biztosítani maguknak az örök életet. Arendt véleménye szerint a végső céloknak valamilyen módon érinteniük kell a halandóság kérdését: olyan célt kell kitűzni az emberek elé, amely a síron túlra is kiterjed. Mind a halhatatlanság, mind az örökkévalóság megfelel ennek az elvárásnak, de meglehetősen különböző módon. A görög hősök azért hajtottak végre nemes tetteket, hogy kivívják kortársaik csodálatát; azt várták, hogy bátorságukról tanúskodó személyes tetteiket majd énekekben és történetekben örökítik meg és adják tovább nemzedékről nemzedékre. Identitásuk nem vész el, továbbra is élni fognak leszármazottaik emlékeiben. A szentek éppen ellenkezőleg, feladták individualitásukat, hogy gondolataik és cselekedeteik beleolvadjanak Isten akaratába, és örökké éljenek a Vele alkotott egységben. A hős és a szent egyaránt egész életét egyetlen egységes áramlat-élménnyé formálta, pontosan olyan mértékig, amennyire pszichikai energiáját egyetlen mindent felölelő célnak szentelte, elfogadva azt az összefüggő viselkedésmintát, melyet egész haláláig követnie kellett. A társadalom más tagjai saját, nem olyan elkötelezett cselekedetekkel ezeket a kiemelkedő példa képeket követték, hogy ezzel kevésbé letisztult, de azért megfelelő értelmet adjanak a saját életüknek.

Minden emberi kultúra definíciójánál fogva tartalmaz olyan értelmet hordozó rendszereket, melyek mindenre kiterjedő célokat kínálnak fel, s melyeknek az emberek alárendelhetik saját kisebb céljaikat. Pitrim Sorokin például a nyugati civilizáció különböző korszakait három típusra osztotta fel, melyek szerinte kétezeröt száz éven át váltakoztak egymással – néha több száz évig tartott egy szakasz, néha csak évtizedekig. Sorokin ezeket a típusokat a kultúra *érzéki*, *gondolati* és *idealista* fázisainak nevezte, bemutatóva, hogy mindegyikben más fontos dolgok igazolták a lét céljait.

Az érzéki kultúrák azon a szemléletmódon alapulnak, hogy az élet célja az érzékek kielégítése. Ezek a kultúrák epikureista és utilitarista jellegűek, és főként konkrét szükségletekkel foglalkoznak. Az ilyen kultúrákban a művészet, a filozófia, a vallás és a mindennapi viselkedés kézzelfogható tapasztalatokkal igazolják és dicsőítik a célokat. Sorokin szerint az érzéki kultúra volt az uralkodó Európában körülbelül Kr. e. 440-től 200-ig, a csúcs Kr. e. 420 és Kr. e. 400 közé esett; második felvirágzása a múlt évszázadra tehető, legalábbis a fejlett ipari társadalmakban. Az érzéki kultúrákban élő emberek nem feltétlenül materialistábbak, de céljaik megszervezésében és viselkedésük igazolásában főként a gyönyört és a hasznosságot tartják szem előtt, nem pedig az absztraktabb elveket. Megoldható feladataik csaknem kizárólag arra irányulnak, hogy hogyan lehetne az életet könnyebbé, kellemesebbé és kényelmesebbé tenni. Hajlamosak azonosítani a jót azzal, ami jól esik, és bizalmasan tekintenek az idealizált értékekre.

A gondolati kultúrák az érzékivel ellentétes elven szerveződnek: lenézik a kézzelfoghatót és a természetfeletti, nem materiális célok iránt érdeklődnek. Az absztrakt elveket, az aszkétizmust és az anyag meghaladását hangsúlyozzák, alárendelve a művészetet, a vallást, a filozófiát és a mindennapi

viselkedés igazolását eme szellemi rend megvalósításának. A vallást, az ideológiát vagy a feladatok megoldását nem az élet könnyebbé tételére használják, hanem a belső világosság és hit megszerzésére. Sorokin szerint ennek a szemléletnek a legkimagaslóbb pontjai Görögország történelmének Kr. e. 600-tól 500-ig és Nyugat-Európáénak Kr. e. 200-tól Kr. u. 400-ig tartó szakasza. Későbbi és komorabb példa ugyanerre a németországi náci uralom, az orosz és a kínai kommunista rezsim és az iszlám újraéledése Iránban.

Jó példa az érzéki és a gondolati alapelvek köré szerveződött kultúrák különbségére a következő. Az amerikai társadalomban éppúgy, mint a fasiszta ideológiában az emberek nagyra becsülik a testi egészséget és erőt, és csodálattal tölti el őket az emberi test szépsége. A háttérben azonban eltérő okok húzódnak meg. Az érzéki kultúrában a test kultuszát az egészség és a gyönyör utáni vágy motiválja. A gondolati kultúrában a testet elsődlegesen úgy értékelik, mint a metafizikai tökéletesség absztrakt elveinek jelképét, melyet az "árja faj" vagy a "római jellem" gondolatával asszociálnak. Egy érzéki kultúrában már egy szép fiatal test képe szexuális válaszreakciót vált ki, melyet reklámcélokra lehet használni, egy gondolati kultúrában pedig ugyanez a kép ideológiai álláspontot fejez ki és politikai célokat szolgálhat.

Természetesen soha egyetlen közösség sem formálja a céljait kizárólagos módon, teljesen kihagyva az élmények elrendezésének a másik lehetőségét. Az érzéki és a gondolati világnézet többféle kombinációja és altípusa létezik egymással párhuzamosan egy adott pillanatban ugyanabban a kultúrában, sőt akár ugyanannak az egyének a tudatában is. Az úgynevezett yuppie-életstílus például elsődlegesen érzéki alapelveken nyugszik, míg a "bibliai övezet" vallási fundamentalizmusa gondolati alapú. Ez a két forma számtalan változatával együtt kissé nehezen fér meg egymással jelenlegi társadalmi rendszerünkben, de bármelyik a kettő közül, ha célok rendszereként funkcionál, segíthet összefüggő áramlat tevékenységgé szervezni az életet.

Nemcsak kultúrák, hanem egyének is megtestesíthetik viselkedésükben ezeket a jelentésrendszereket. Olyan vezető üzlet emberek, mint Lee Iacocca vagy H. Ross Perot, akiknek élete konkrét üzleti feladatok köré szerveződik, gyakran az élet érzéki megközelítésének legjobb példáját képviselik. Legprimitívebb művelői az olyan emberek, mint például Hugh Hefner, akinek "playboy-filozófiája" az egysíkú gyönyörhajhászást dicsőíti. A gondolati megközelítés kritikátlan megjelenítői között ott vannak viszont azok a misztikusok és ideológusok, akik az egyszerű transzcendentális megoldások hívei, például arra biztatnak mindenkit, hogy vakon higgyen az isteni gondviselésben. Persze itt is számtalan permutáció és kombináció fordul elő, mint például a tévé prédikátorok, a Bakkerek vagy Jimmy Swaggart, akik nyilvánosan arra intik közönségüket, hogy csak a gondolati célokat tartsák értéknek, miközben ők maguk a magánéletükben tobzódnak a luxusban és az érzéki élvezetekben.

Időnként egy-egy kultúrának sikerül ezt a két, egymással szöges ellentétben álló elvet meggyőző egészévé kovácsolva megőrizni mindkettőből a jót és semlegesíteni mindkettő hátrányait. Sorokin ezeket hívja "idealista" kultúráknak, melyek a konkrét érzékszervi tapasztalatok elfogadását kombinálják a szellemi végcélok iránti mély tisztelettel. Sorokin Nyugat-Európában a késő középkort és a reneszánszt tartja viszonylag a legidealistábbnak, különösen a tizennegyedik század első két évtizedét. Talán szükségtelen is mondani, hogy az idealista megoldás látszik a legjobbnak, mivel elkerüli mind a tisztán materialista világnézetben gyakran meg jelenő céltalanságot, mind a gondolati rendszereket ördögivé tevő fanatikus aszkétizmust.

Sorokin egyszerű hármas felosztása vitatható módszere a kultúrák kategorizálásának, de hasznos abból a szempontból, hogy jól szemlélteti azokat az elveket, melyeknek az emberek végül alárendelik legfontosabb céljaikat. Az érzéki világnézet mint lehetőség, mindig rendkívül népszerű. Konkrét kihívásokra kell reagálni, és az ember egy olyan áramlat-tevékenység keretein belül alakíthatja ki az életét, amelynek a végcélja anyagi jellegű. Az előnyei közé tartozik az is, hogy a szabályokat mindenki megérti, és a vissza csatolás általában világos – az egészség, a pénz, a hatalom és a szexuális kielégülés kívánatosága ritkán válik kérdésessé. A gondolati megközelítésnek azonban szintén megvannak a maga előnyei: lehet, hogy a metafizikai célok soha nem érhetők el, de a kudarcot is csaknem lehetetlen bizonyítani: az igazi hívő mindig eltorzíthatja a visszacsatolást, hogy igazának bizonyításául használja, miszerint ő is a választottak közül való. Az idealista világ nézet talán a legkielégítőbb módja annak, hogy az életet mindent felölelő áramlat-tevékenységgé tegyék. Olyan feladatok kitűzése azonban,

melyek egyszerre irányulnak az anyagi feltételek javítására és a spirituális célok elérésére, nem könnyű – főként ha maga a kultúra egészében véve érzéki jellegű.

Cselekedeteink rendezési elveinek egy másik osztályozási módja, ha nem a feladatok tartalmát helyezzük a középpontba, hanem azok komplexitásának szintjét. Talán nem az számít leginkább, hogy valaki gondolati vagy materialista beállítottságú, hanem hogy mennyire differenciáltak és integráltak azok a célok, melyeket az adott területen követ. Ahogy a 2. fejezet utolsó részében már említettük, a komplexitás szintje attól függ, hogy egy adott rendszer mennyire képes kifejleszteni a maga egyéni vonásait és élni lehetőségeivel, továbbá milyen szoros láncolatot alkotnak egymással ezek a tulajdonságok. Ilyen értelemben az élet alaposan végiggondolt érzéki megközelítése, amely érzékenyen reagál konkrét emberi tapasztalatok széles tárházára és belsőleg egységes egészet alkot, előnyösebb lehet egy gondolkodásra nem készítő idealista felfogásnál, és viszont.

Az ilyen témákkal foglalkozó pszichológusok egyetértenek abban, hogy az emberek bizonyos sorrendben alakítják ki fel fogásukat arról, hogy kik ők és mit akarnak elérni az életben. Minden ember legalapvetőbb szüksége az, hogy megőrizze az Énjét, hogy testét és alapvető céljait ne hagyja felbomlani. Ezen a ponton az élet értelme egyszerű: megegyezik a túlélés, a kényelem és a gyönyör vágyával. Amikor a fizikai Én biztonsága többé már nem kérdéses, az illető kiterjesztheti értékelési rendszerét a közösségre – a családra, a szomszédságra, egy vallási vagy etnikai csoportra. Ez a lépés az Én magasabb fokú összetettségéhez vezet, noha általában a konvencionális normákhoz és mércékhez való alkalmazkodást tükrözi. A fejlődés következő lépcsőfoka a gondolkodó individualizmus. Az egyén újra befelé fordul, és az Énen belül az érték és a tekintély új forrásaira lel. Többé már nem alkalmazkodik vakon, hanem autonóm lelkiismeretet fejleszt ki magában. Ezen a ponton az élet fő célja a fejlődés, a növekedés, a benne rejlő lehetőségek kibontása iránti vágy. A negyedik lépés, amely az előzőekre épül rá, az Éntől való végső elfordulás, amely visszavisz a többi ember közé való beilleszkedés és az univerzális értékek elfogadása felé. Ebben a végső stádiumban a szélsőségesen individualizált személy – mint Sziddhártha, mikor rábízta a folyóra csónakját – készségesen hagyja, hogy érdekei beleolvadjanak egy nagyobb egészbe.

A komplex jelentésrendszer felépítésének ebben a forgató könyvében a figyelem, úgy tűnik, váltakozva irányul az Énre és a Másikra. Először a pszichikai energia az organizmus szükségeinek fedezésére szolgál, a pszichikai rend pedig egyenértékű az élvezettel. Ha valaki elérte ezt a szintet, akkor a közösség céljai felé fordulhat, és a csoport értékei lesznek számára értelemmel, jelentőséggel bíró dolgok – hazaszeretet, vallásosság, más emberek elfogadása és tisztelete alkotják ennek a belső rendnek a pilléreit. A dialektikus fejlődés következő lépése megint visszatéríti a figyelmet az egyénre: miután elsajátította azt az érzést, hogy egy nagyobb emberi rendszerhez tartozik, most újra érzi annak sürgetését, hogy megkeresse saját személyes lehetőségeinek határait. Ez már az önmegvalósítási kísérletekhez vezet, a különböző képességekkel, gondolatokkal és tanokkal való kísérletezéshez. Ebben a fázisban inkább az öröm, s nem a gyönyör a jutalom fő forrása. Mivel azonban ennek az állapotnak szerves velejárója a folytonos keresés, gyakran jár együtt életútválsággal, pályamódosítással és egyre növekvő elkeseredett küzdelemmel az egyéni képességek behatároltsága ellen. Ettől a ponttól fogva az egyén készen áll az energia átcsoportosításának utolsó fázisára: miután tisztába jött azzal, mi mindenre képes egyedül, és még inkább azzal, hogy mi mindenre nem, a végső cél beleolvad egy olyan rendszerbe, amely nagyobb, mint az adott személy: egy gondolatba, egy eszmébe, egy transzcendentális entitásba.

Nem mindenki járja végig ezt az emelkedő spirált. Vannak olyan emberek, akiknek az sem adatik meg, hogy az első lépcsőfokon túllépjének. Amikor maga az életben maradás folyamata olyan kimerítő, hogy az ember semmi másnak nem szentelhet túl sok figyelmet, akkor nem lesz elég energiája ahhoz, hogy a család vagy a szélesebb közösség érdekeit is képviselje. A létfenntartás önmagában is értelmet ad az életnek. Az emberek nagy többsége valószínűleg kényelmesen megreked a második fejlődési szinten, ahol a család, a cég, a közösség, a nemzet jóléte az értelem forrása. Még kevesebben érik el a harmadik szintet, a gondolkodó individualizmust, és csak néhányunknak adatik meg újra egyesülni az univerzális értékekkel. Így hát ezek a fázisok nem szükségszerűen azt tükrözik, hogy mi történik vagy fog történni, inkább arról adnak tájékoztatást, mi történhet, ha valaki szerencsés és sikerül a tudata felett úrrá lennie. A fentebb leírt négy fázis a legegyszerűbb modell, amellyel le lehet írni, hogyan kap értelmet az élet a komplexitás különböző fokozataiban; más modellek hat vagy akár nyolc fázist is elkülönítenek. A

lépések száma lényegtelen, csak az számít, hogy a legtöbb elmélet felismeri ennek a dialektikus feszültségnek a fontosságát, a differenciáció és integráció váltakozását. Ebből a szempontból úgy tűnik, az egyéni élet változatos "játékok" sorozatából áll, különböző célokkal és kihívásokkal, amelyek az emberek érettségével együtt változnak. A komplexitás azt kívánja, hogy fektessünk energiát velünk született képességeink kifejlesztésébe, váljunk ennek során autonómmá, tanuljunk meg saját erőnkre támaszkodni, legyünk tudatában egyediségünknek és saját korlátainknak. Ugyanakkor energiát kell fektetnünk abba is, hogy felismerjük, megértsük és megkíséreljük alkalmazni a saját individuális létünk határain kívül eső erőket is. Természetesen nem kell ezeket a terveket megvalósítanunk. Ám ha nem tesszük, jó esélyünk van rá, hogy előbb vagy utóbb meg fogjuk bánni.

AZ ELSZÁNTSÁG SZEREPE

A cél megadja az erőfeszítések irányát, de nem szükségszerűen teszi könnyebbé az életet. A célok mindenféle bajhoz is vezethetnek, és ezen a ponton az ember erős késztetést érez, hogy feladja az egészséget, keressen valami kevésbé kimerítő forgató könyvet, ami köré cselekedeteit rendezheti. Ha mindig megváltoztatja a céljait, valahányszor akadályokba ütközik, annak az lesz az ára, hogy noha élete kellemesebbé és kényelmesebbé válik, üres és értelmetlen lesz.

A Zarándokok⁸, akik először telepedtek le Amerikában, úgy döntöttek, hogy a lelkiismeretük szerinti szabad vallásgyakorlás elengedhetetlen ahhoz, hogy énjük integritását fenntartsák. Hittek abban, hogy semminek sincs számukra nagyobb jelentősége, mint annak, hogy a Legfelsőbb Lénnel háborítatlan legyen a kapcsolatuk. Nem ők voltak az elsők, akik olyan célt választottak, melynek alárendelték életüket – sokan jártak már előttük. Ami mégis megkülönböztette a Zarándokokat a hozzájuk hasonló többiektől, az az volt, hogy – akár a masadai zsidók, a keresztény mártírok vagy a késő középkori délfrancia kathar szekta – nem hagyták, hogy a nehézségek és az üldöztetés felmorzsolja elszántságukat. Hitük meggyőződését követték, bárhova vezérelte is az őket, és úgy tettek, *mintha* a vállalt értékek megérnék, hogy feláldozzák miatta kényelmüket vagy akár életüket is. Mivel így cselekedtek, céljaik *valóban* fontosak lettek, függetlenül attól, hogy eredetileg mekkora értéket hordoztak magukban. Ezek az elkötelezettségük által értékessé váló célok segítettek értelmet adni a Zarándokok létezésének.

Egyetlen célnak sem lehet nagy hatása, ha nem vesszük komolyan. Minden egyes cél következményekkel jár, és ha nem készülünk fel arra, hogy ezekkel számolnunk kell, akkor a célnak nem lesz értelme. A nehezen elérhető csúcsra törekvő hegymászó tisztában van azzal, hogy az út nagy része fárasztó és veszélyes lesz; ám ha túl könnyen feladja, akkor vállalása is értéktelenebb lesz. Ugyanez igaz minden áramlat-élményre: kölcsönös kapcsolat áll fenn a célok és a hozzájuk szükséges erőfeszítések között. Kezdetben a cél igazolja az erőfeszítést, később azonban már az erőfeszítés igazolja a célt. Azért kötünk házasságot valakivel, mert úgy gondoljuk, jövődő házastársunk érdemes arra, hogy megosszuk vele az életünket. Ha azonban a házasság megkötése után nem viselkedünk ennek a feltételezésnek megfelelően, akkor a kapcsolat is idővel veszíteni fog értékéből.

Mindent tekintetbe véve nem mondhatjuk, hogy az emberiségből hiányozna a bátorság, hogy kitarson amellet, amire egyszer elszánta magát. Szülők milliárdjai áldozzák fel magukat a gyermekeikért minden korban és minden kultúrában, s adnak értelmet ezzel saját életüknek. Legalább ennyien fordítják minden energiájukat arra, hogy megőrizték földjüket és nyájaikat. Több millióan adnak fel mindent hazájuk, vallásuk vagy művészetük kedvéért. Akik állhatatosan így tesznek, azoknak minden fájdalom és kudarc ellenére is van esélyük rá, hogy életük egyetlen hosszan tartó áramlat-élménnyé váljon: koncentrált, belsőleg összefüggő, logikusan elrendezett tapasztalatsorrá, melyet – belső rendje miatt – értelmes és örömteli eseménysorként élnek át.

Ám ahogy a kultúra egyre összetettebbé válik, úgy lesz egyre nehezebb elérni a teljes elszántságnak ezt az állapotát. Egyszerűen túl sok cél vetélkedik az elsőbbségért, és ki mondhatná meg, melyik érdemes arra, hogy neki szenteljük teljes életünket? Né hány évtizede egy nő számára egyértelműen helyénvaló volt, ha családja jólétét és boldogulását tűzte ki végső célként, részben mert nemigen volt más választása. Ma már lehet belőle művész, üzlet asszony, tudós vagy akár katona is, és többé nem "nyilvánvaló", hogy a nő legfontosabb szerepe az, hogy anya és feleség legyen. A bőség zavara

⁸ Zarándok Atyák: Új Angliát Amerikában 1620-ban megalapító angol puritánok.

mindannyiunkra kihat valamilyen módon. Sokkal szabadabban mozgunk, nem kötődünk már annyira a szülő helyünkhöz: nincs okunk arra, hogy azonosuljunk szülővárosunkkal vagy bekapcsolódjunk a helyi közösségbe. Ha másutt zöldebb a fű, akkor egyszerűen átmegyünk oda – "És mi lenne, ha Ausztráliában nyitnánk meg azt a vendéglőt?" Az életmód és a vallás választás kérdése, s ezért könnyen módosítható lett. Régen egy vadász holtáig vadász maradt, egy kovács egész életében gyarapította mesterségbeli tudását. Most már foglalkozásunk sem tartozik olyan szorosan az identitásunkhoz: senkinek sem kell örökké könyvelőnek maradnia, ha nem akar.

Az előttünk álló választási lehetőségek sokasága oly mértékben kitágította személyes szabadságunkat, hogy ez még száz évvel ezelőtt is elképzelhetetlen lett volna. Az egyformán vonzó választási lehetőségek azonban elkerülhetetlenül a célok bizonytalanná válásával járnak együtt: a bizonytalanság gyengíti az elhatározást, az elszántság hiánya pedig elérékteleníti a választási lehetőséget. Épp ezért a szabadság nem szükségszerűen segíti elő az élet értelmessé tételét – épp ellenkezőleg. Ha a játékszabályok túl rugalmassá válnak, a koncentráció csökken, és nehezebb elérni az áramlat-élményt, viszont ha kevesebb és világosabb választási lehetőség áll előttünk, sokkal könnyebben elkötelezzük magunkat egy cél iránt.

Ez nem azt jelenti, hogy vissza kellene térnünk a múlt merev értékrendjéhez és behatárolt választási lehetőségeihez, ha tehetnénk – nem is tehetjük. A ránk szakadt komplexitás és szabadság, melynek megszerzéséért oly keményen harcoltak őseink, olyan lehetőség, mellyel meg kell tanulnunk élni. Ha erre képesek vagyunk, akkor a mi leszármazottaink élete oly végtelenül gazdag lesz, mint semmi más ezen a földön. Ha nem, akkor azt kockáztatjuk, hogy egymásnak ellentmondó, értelmetlen célokra pazaroljuk az energiánkat.

Addig is hogyan állapítsuk meg, mibe fektessünk pszichikai energiát? Nincs senki *odafent*, aki azt mondaná: "Itt egy cél, érdemes ennek szentelni az életed". Mivel nem létezik abszolút bizonyosság arra nézve, mi felé kellene fordulnunk, saját magunknak kell kitalálnunk, mi legyen életünk legfontosabb célja. Próbá szerencse módszerrel, kitartó tanulással kibogozhatjuk az ellent mondó célok hálóját, és kiválaszthatjuk közülük azt az egyet, amelyik összefogja cselekedeteinket.

Az önismeret oly régi gyógyszer, hogy hajlamosak vagyunk megfélemedezni az értékéről – az a folyamat, amelyen keresztül összhangba hozhatjuk egymással a konfliktusban álló lehetőségeket. "Ismerd meg önmagad!" – vették egykor a delphoi jósdá bejárata fölé, és azóta is számtalan epigramma adja tovább ugyan ezt a tanácsot. Hogy miért ismétlik olyan gyakran, annak az az egyik oka, hogy beválik. Mindazonáltal minden nemzedéknek magának kell újra felfedeznie, hogy ezek a szavak mit jelentenek, mit tartalmaz ez a tanács az egyes ember számára. Ahhoz pedig, hogy ezt meg tudjuk tenni, mindig újra kell értelmeznünk korunk szellemének megfelelően, és meg kell találnunk a korszerű mód szert, mellyel alkalmazhatjuk.

A belső konfliktust az okozza, ha túl sok dolog tart igényt a figyelmünkre. A túl sok vágy, a túlságosan sok összeegyeztethetetlen cél mind azért küzd, hogy önmaga felé irányítsa a pszichikai energiát. Ebből az következik, hogy a konfliktusok feloldásának egyetlen módja, ha a lényegbevágó igényeket különválasztjuk azoktól, melyek nem olyan fontosak, és azok között is felállítjuk a fontossági sorrendet, melyek végül fennmaradtak a rostán. Ezt alapvetően kétféle módon tehetjük meg: az ókori gondolkodásnak megfelelő felosztás szerint a *vita activa*, vagyis a cselekvő élet, avagy a *vita contemplativa*, vagyis a szemlélődő élet mód követésével.

Ha valaki a *vita activa*-ban merül el, akkor úgy kerül az áramlatba, hogy konkrét külső feladatoknak adja át magát. Sok nagy vezető, mint például Winston Churchill vagy Andrew Carnegie tűzött ki maga elé olyan életcélokat, melyeket aztán nagy elszántsággal véghez is vittek a belső harc mindenféle jele vagy a fontossági sorrend felállításával kapcsolatos bármilyen probléma nélkül. Sok olyan sikeres üzletember, hivatásának élő értelmiségi és tehetséges mesterember van, akik megtanulnak bízni saját ítéletükben és hozzáértésükben, s így megint a gyermekek öntudatlan spontaneitásával képesek cselekedni. Ha életünk küzdőtere bővelkedik lehetőségekben akkor folyamatos áramlatban fogunk dolgozni, és nem lesz időnk észrevenni a normális életben előforduló entrópiát. Tudatunkban mindig közvetett módon fog visszaállni a harmónia: nem azért, mert szembenézünk az ellentmondásokkal és megpróbáljuk feloldani az egymással konfliktusban álló célok és vágyak közötti feszültségeket, hanem azért, mert választott céljainkat olyan intenzitással igyekszünk valóra váltani, hogy semmi más nem tud vetélkedni vele.

A cselekvés segít megteremteni a belső rendet, de azért meg vannak a hátrányai is. Ha valaki csak praktikus célokat tűz ki maga elé, és azokat igyekszik minden erejével elérni, esetleg kitörli az életéből a belső konfliktusokat, de gyakran azon az áron, hogy rendkívüli módon beszűkíti a választási lehetőségek körét. A fiatal mérnök, aki negyvenöt éves korára gyárigazgató akar lenni, és minden energiáját ennek szenteli, valószínűleg hosszú éveken át sikeresen és töretlenül halad előre, előbb vagy utóbb azonban előbukkannak a háttérbe szorult alternatívák – elviselhetetlen kételyek és sajnálkozás formájában. Megérte vajon feláldozni egészségemet az előléptetésért? Mi történt azokkal az aranyos kis gyerekekkel, akikből időközben flegma kamaszok lettek? Most, hogy elértem a hatalmat és az anyagi biztonságot, mihez kezdjek vele? Más szavakkal, azok a célok, melyek egy ideig erőt adtak, hirtelen nem bizonyulnak elég erősnek ahhoz, hogy értelmet adjanak egy egész életnek.

Itt derül ki, hogy a szemlélődő életmódnak is megvan a maga előnye. Az élmények feletti elgondolkodást, a lehetőségek és következményeik reális mérlegelését már jó ideje az élet legjobb megközelítésének tartják. Akár a pszichiáter díványán történik, ahol fáradságos munkával kibékítjük elnyomott vágyainkat tudatunk többi részével, akár olyan módszeres önvizsgálat formájában, amely a jezsuitáknál szokás, hogy minden nap többször áttekintik, vajon az elmúlt néhány óra cselekedetei összeegyeztethetőek-e a hosszú távú célokkal. Az önismeret sokféle módon érhető el, és ezek mindegyike megnövekedett belső harmóniához vezet.

Ideális esetben a tettek és az elmélkedés kiegészítik és támogatják egymást. A tett önmagában vak, a gondolkodás tehetetlen. Mielőtt sok energiát fektetnénk egy cél elérésébe, megéri feltenni alapvető kérdéseket: Tényleg akarom ezt csinálni? Tényleg szeretem csinálni? Vajon az előrelátható jövőben is élvezni fogom? Megéri az ár, amit fizetnem kell érte – nekem és másoknak is? Képes leszek együtt élni magammal, ha elérem?

Ezeknek a látszólag könnyű kérdéseknek a megválaszolása csaknem lehetetlen olyan emberek számára, akik elvesztették a kapcsolatot saját élményeikkel. Ha valaki sosem törődött azzal, hogy rájöjjön arra, mit is szeretne, ha a figyelmét annyira lefoglalják a külső célok, hogy elmulasztja észrevenni saját érzéseit, akkor nem tudja értelmesen megtervezni cselekedeteit sem. Másfelől azonban ha az efféle tűnődés és önvizsgálat szokása már kifejlődött valakiben, akkor nem kell minden egyes alkalommal mélyre ásni saját lelkében, hogy eldöntse, vajon egy adott tett entrópiát idéz elő vagy sem. Csaknem ösztönösen tudni fogja, hogy egy bizonyos előléptetés több stresszel fog járni, mint amennyit megér, vagy hogy egy adott barátság – lehet bármilyen vonzó – elviselhetetlen feszültségeket gerjeszt a házasságában.

Viszonylag könnyű rövid időszakokra rendet teremteni az elmében; erre bármilyen reális célkitűzés képes. Egy jó játék, egy sürgős munka, egy boldog közjáték otthon mind fókuszálni tudja a figyelmet, és előidézni ezzel az áramlat harmonikus élményét. Az élet egészére azonban már sokkal nehezebb kiterjeszteni ezt az állapotot. Ehhez az kell, hogy energiánkat olyan célokba fektessük, melyek elég meggyőzőek ahhoz, hogy még akkor is igazolják erőfeszítéseinket, mikor a forrásaink kimerültek, és mikor a sors könyörtelenül megtagadja tőlünk a kényelmes életnek még az esélyét is. Ha céljainkat jól választottuk meg, és ha van ahhoz bátorságunk, hogy az akadályok ellenére is kitartsunk mellettük, akkor figyelmünk olyan mértékben a tetteinkre és a körülöttünk zajló eseményekre fog irányulni, hogy nem lesz időnk boldogtalannak lenni. Akkor pedig közvetlenül megérezzük az élet szövevényében a rendet, mely minden gondolatot és érzelmet harmonikus egységgé illeszt össze.

A HARMÓNIA VISSZASZERZÉSE

Ha életünket a cél és az elszántság kovácsolja egybe, a következmény a belső harmónia érzése, a tudat tartalmának dinamikus rendje lesz. Joggal tehetjük fel azonban a kérdést, hogy miért olyan nehéz elérni ezt a belső rendet? Miért kell valakinek keményen küzdenie, hogy az életet koherens áramlat-élménnyé tegye? Nem úgy születünk-e, hogy békében élünk önmagunkkal – nem természetből rendezett-e az emberi természet?

Az ember eredeti állapota, amely az önmagára irányuló tudat kifejlődését megelőzően fennállt, valóban a belső béke állapota lehetett, melyet csak időről időre zavart meg az éhség, a szexualitás, a fájdalom és a veszély felbukkanása. A pszichikai entrópia azon formái, melyek mostanában annyi kint okoznak nekünk – beteljesületlen vágyak, meghíúsult elvárások, magány, frusztráció, szorongás, bűntudat –

valószínűleg csak nemrég váltak az elme megszállóivá. Az agykéreg hatalmas növekedésének és a kultúra jelképes gazdagodásának melléktermékei mindannyian – a tudat felbukkanásának árnyai.

Ha emberi szemmel nézzük az állatok életét, arra a következtetésre jutunk, hogy idejük legnagyobb részét áramlatban töltik, mert általában azt teszik, amire teremtvé lettek. Amikor az oroszlán éhes, morogni kezd és prédára fog lesni, míg éhségét nem csillapította, utána pedig lefekszik és a napon sütkérezve álmolja az oroszlánok álmát. Nincs okunk azt hinni, hogy kielégítetlen ambícióktól szenved vagy nyomasztja a felelősség. Az állatok képességei mindig összhangban vannak a konkrét követelményekkel, mivel elméjük – ösztönös módon – csak arról tartalmaz információt, ami aktuálisan jelen van a környezetben *testi állapotukkal kapcsolatosan*. Így az éhes oroszlán csak azt fogja fel környezetéből, ami a gazella felderítéséhez kell, míg egy jóllakott oroszlán teljességgel a nap melegére koncentrál. Elméje nem mérlegel pillanatnyilag elérhetetlen lehetőségeket; kellemes alternatívákat sem képzel maga elé, és a kudarc lehetősége sem zavarja.

Az állatok éppúgy szenvednek, mint mi, ha a biológiai alapon beléjük kódolt célokat nem tudják elérni. Ők is érzik az éhség, a fájdalom és a kielégítetlen szexuális vágy kínjait. Azok a kuttyák, melyeket úgy neveltek, hogy az ember barátai legyenek, szenvednek, ha gazdájuk egyedül hagyja őket. De az összes élőlény közül csak az ember van olyan helyzetben, hogy saját szenvedésének okozója legyen; a többi élőlény nem eléggé fejlett ahhoz, hogy képes legyen zavart és kétségbeesést érezni még azután is, hogy szükségletei kielégültek. Megszabadulván a külső okokból bekövetkező konfliktusoktól, harmóniában vannak önmagukkal, és átéli a megszakítatlan összpontosításnak azt az állapotát, amelyet az embereknél áramlatnak hívunk.

A pszichikai entrópia emberi sajátosság, és annak köszönhető, hogy mindig többet akarunk annál, mint amit valóban el tudunk érni, és úgy érezzük, többet érhetünk el, mint amennyi valóban lehetséges. Ez csak akkor jöhet létre, ha az ember egyszerre egynél több célt tart szem előtt, ugyanakkor tudatában van egymással ütköző vágyainak is. Az elmének nemcsak azt kell tudnia, ami van, hanem azt is, ami *lehetne*. Minél összetettebb egy rendszer, annál nagyobb teret enged az alternatíváknak – és annál több dolog romolhat el benne. Ez természetesen érvényes az elme fejlődésére is: minél több információt képes kezelni, úgy növekedik a belső konfliktus lehetősége. Amikor túl sok a követelmény, lehetőség, feladat, akkor szorongani kezdünk; mikor túl kevés, akkor unatkozni.

Hogy ezt az evolúciós analógiát tovább kövessük és a biológiai evolúcióról a társadalmira is kiterjesszük, valószínűleg igaz, hogy a kevésbé fejlett kultúrákban, ahol a társadalmi szerepek, az alternatív célok és cselekvési lehetőségek száma és összetettsége elhanyagolható, az áramlat átélésének nagyobb az esélye. A "boldog vadember" mítosza azon a megfigyelésen alapul, hogy a primitív népek, ha nem fenyegeti őket semmi, olyan derűsnek látszanak, hogy az irigységet kelt a differenciáltabb kultúrából érkező látogatóban. A mítosz azonban csak az igazság egyik feléről számol be: amikor a "vadember" éhes vagy fáj valamije, semmivel sem boldogabb nálunk, és ő valószínűleg gyakrabban kerül ilyen helyzetbe, mint mi. A technikailag kevésbé fejlett kultúrákban élő emberek belső harmóniája behatárolt választási lehetőségeiknek és adott képességeiknek köszönhető, mint ahogy a mi lelkünkben felbukkanó zűrzavar a határtalan lehetőségek és a folytonos tökéletesedés szükségszerű következménye. Goethe jelenítette meg ezt a dilemmát abban az alkuban, amelyet doktor Faustus kötött Mefisztóval: a jó doktor tudásra és hatalomra tett szert, de azon az áron, hogy a lelkéből eltűnt a harmónia.

Nem kell messzi tájakat bejárnunk ahhoz, hogy lássuk, hogyan lehet az áramlat természetes része az életnek. Mielőtt Én-tudata kifejlődne, minden gyerek spontán módon cselekszik, teljes átéléssel és elszántsággal. Az unalom olyasmi, amit a gyerekek csak nehezen sajátítanak el, válaszul a mesterségesen beszűkített lehetőségekre. Ez persze nem azt jelenti, hogy a gyerekek mindig boldogok. Kegyetlen vagy nemtörődöm szülők, szegénység és betegség, az élet elkerülhetetlen balesetei mind szenvedést okozhatnak. Egy gyerek azonban ritkán boldogtalan anélkül, hogy jó oka ne lenne rá. Érthető hát, hogy az emberek olyan nosztalgiával gondolnak vissza kora gyermekkoruk éveire; sokan érzik úgy, mint Tolsztoj Ivan Iljicse, hogy a gyerekkor teljes szívvel átélt derűje, az itt és a most osztatlan átélése az évek múlásával egyre nehezebben visszahozható.

Ha csak néhány lehetőséget tudunk elképzelni, akkor viszonylag könnyebb elérni a harmóniát. A vágyak egyszerűek, a választási lehetőségek világosak. Nem sok tere nyílik a konfliktusoknak, nincs szükség kompromisszumra. Ez az egyszerű rendszerek rendje – azért rend, mert nincs, ami

megzavarja. Ez azonban törékeny harmónia: ahogy a komplexitás lépésről lépésre nő, úgy növekszik vele együtt az entrópia lehetősége is, melyet maga a rendszer gerjeszt.

Több tényezőjét is elkülöníthetjük annak, hogy a tudat miért válik egyre komplexebbé. A faj szintjén a központi idegrendszernek a biológiai evolúció folyamán történő kifejlődése az egyik ok. Mikor az elmét már nem kizárólag a reflexek és az ösztönök uralják, akkor megadatik neki a választás kétes áldása. Ha az emberi történelem szintjét tekintjük, a kultúra – a nyelvek, hit rendszerek, technológiák – fejlődése a másik ok, amiért az elme tartalma egyre differenciáltabbá válik. Ahogy a társadalmi rendszerek az elszórt törzsektől elérkeznek a zsúfolt nagyvárosokig, úgy kapnak helyet bennük az egyre specializáltabb szerepek, melyek gyakran egymással ütköző gondolatokat és tetteket kívánnak meg ugyanattól a személytől. Többé már nem lehet minden ember vadász, aki megosztja tudását és érdeklődését összes többi társával. A farmer és a molnár, a pap és a katona most már mind különbözőképpen látják a világot. Nincs már egyetlen helyes viselkedés mód, és minden szerep más képességeket kíván meg. Az egyéni élet tartama alatt is minden ember egyre növekvő mértékben ki van téve annak, hogy szembe kell néznie egymásnak ellentmondó célokkal, egymással összeegyeztethetetlen cselekvési lehetőségekkel. A gyerekek előtt általában kevés és még koherens választási lehetőség áll, de ez az életkor növekedésével egyre inkább megváltozik. A korábbi egyértelműséget, ami lehetővé tette a spontán áramlatot, elhomályosítja az egymással felelő értékek, hiedelmek, választási lehetőségek és magatartások kakofóniája.

Nem sokan szállnának szembe azzal az állítással, hogy hiába olyan harmonikus az egyszerűbb tudat, mégis előnyösebb az összetettebb. Noha megcsodáljuk a pihenő oroszlán felhőtlen derűjét, azt, ahogy a természeti népek elfogadják sorsukat, vagy ahogy a gyerek teljes szívvel a jelenben él, a mi problémáink megoldására mégsem nyújthatnak modellt. Az ártatlanság rendje már kívül esik az általunk bejárható körön. Ha már egyszer gyümölcsöt szedtünk a tudás fájáról, az Édenkertbe vezető út örökre zárva marad előttünk.

ÉLETERVEK ÉS AZ ÉLET ÉRTELME

Ha nem akarjuk elfogadni a genetikailag vagy társadalmilag belénk programozott célokat, akkor a harmóniát érzérvék és a szabad választás segítségével kell megteremtünk. Olyan filozófusok, mint Heidegger, Sartre és Merleau-Ponty, már tudják, hogy a modern embernek szembe kell néznie ezzel, és elnevezték "tervnek", amely az ő szóhasználatukban olyan célirányos cselekedeteket jelent, melyek formát és értelmet adnak az egyén életének.

A pszichológusok ezzel szemben inkább a *helyénvaló törekvés* (pro priate strivings) vagy az *életterv* (life theme) kifejezést használják. Ezek a fogalmak mindegyik esetben azt fejezik ki, hogy az egyes célok visszavezethetők egy olyan végső célra, mely az egyén minden cselekedetének jelentőséget ad.

Az életterv meghatározza, mely dolgok teszik az életet élvezhetővé, akár csak egy játék, melynek szabályait és lépéseit be kell tartanunk ahhoz, hogy áramlatba kerüljünk. Az életben jelentéssel ruház fel minden eseményt – nem feltétlenül pozitív értelművel, de jelentéssel. Ha valaki minden energiáját abba fekteti, hogy egymillió dollárja legyen, még mielőtt betöltené a harmincat, akkor minden esemény vagy egy lépéssel közelebb viszi a célhoz vagy távolabb attól. A világos visszacsatolás meg fogja könnyíteni számára, hogy szívvel-lélekkel elkötelezze magát tettei mellett. Még ha minden pénzét elveszíti is, gondolatai és tettei értékesek maradnak számára, mert összetartja őket a közös cél. Ugyanúgy az az ember, aki a rák ellenszerét akarja minden másnál jobban meg találni, általában tudni fogja, hogy közelebb került-e a céljához vagy sem – mindenesetre mindig tudja, mit kell tennie, és azt is, hogy mindaz, amit tesz, értelemmel bír.

Amikor valakinek a pszichikai energiája egybeolvad élet tervével, a tudatban megjelenik a harmónia. Nem minden életterv egyformán produktív. Az egzisztencialista filozófusok különbséget tesznek *autentikus és nem autentikus* tervek között. Az első az olyan ember élettervét jellemzi, akiben tudatosul a szabad választás lehetősége, és racionális érveken alapuló személyes döntést hoz. Nem számít, hogy mi maga a döntés, amíg a személy érzéseit és hitét fejezi ki. A nem autentikus tervekben a választás annak alapján történik, hogy mit érez valaki kötelezőnek csak azért, mert mindenki más ezt csinálja. Itt nincs igazi alternatíva. Az autentikus tervek általában belsőleg motiváltak, önmagukban hordozzák értékeiket, a nem autentikus tervek választását külső erők motiválják. Hasonló megkülönböztetés áll

fenn egyfelől a saját életervek, másfelől pedig az elfogadott életervek között. Az első esetben az egyén maga írja cselekedetei forgatókönyvét személyes tapasztalatai és választási lehetőségei alapján, a második esetben pedig egyszerűen felvesz egy előre meghatározott szerepet egy olyan forgatókönyvből, melyet mások írtak meg.

Az életervek mindkét típusa segít értelmet adni az életnek, de mindkettőnek megvannak a hátulütői. Az elfogadott életerv nagyon jól működik egészen addig, amíg a társadalmi rendszer egészséges és józan; ellenkező esetben eltorzult célok csapdájába csalhatja az egyént. A náci Adolf Eichmann számára – aki emberek tízezreit küldte hideg fejjel a gázkamrába – a bürokrácia szabályai szentek voltak. Minden valószínűség szerint áramlat-élményben volt része, ahogy összeállította a vonatok pontosan illeszkedő menetrendjét, és biztosította, hogy a szükséges mennyiségű vagon mindig és mindenhol rendelkezésre álljon, és hogy az embereket a lehető legkisebb költséggel szállítsák. Úgy tűnik, soha nem kérdőjelezte meg, hogy amit tesz, az helyes-e vagy sem. Amíg parancsokat követhetett, addig a tudata harmonikusan működött. Számára az élet értelme az volt, hogy egy erős, jól szervezett intézmény része legyen, semmi más nem számított. Békés, normális időkben egy Adolf Eichmannhoz hasonló ember a társadalom megbecsült tagja, de életervének sebezhetősége azonnal nyilvánvalóvá lesz, amint beteges lelkű és gátlástalan emberek ragadják magukhoz a hatalmat. Ekkor a mintaállampolgárból bűnrészes lesz anélkül, hogy céljait megváltoztatná vagy akár tudatában lenne annak, hogy milyen embertelen cselekedeteket követ el.

A saját életervek más okok miatt törekenyek. Mivel az élet értelmét személyesen felfedezni akaró emberek egyéni küzdelmeinek termékei, társadalmi legitimációjuk általában igen csekély. Gyakran új és szokatlan dolgokról van szó, melyeket mások könnyen örült vagy romboló hatású ideának tarthatnak. A legerőteljesebb életervek gyakran újra felfedezett és egyénileg választott ősrégi emberi célokon alapulnak. Malcolm X, akinek korai éveit a nyomornegyedekben élő fiatalok megszokott forgatókönyvét követték – utcai verekezés és drogkereskedelem –, a börtönben olvasmányai hatására másfajta célokat fedezett fel, mely célok hozzásegítették a méltósághoz és az önbecsüléshez. Lényegében teljesen új, korábban már elért emberi teljesítmények darabjaiból összeállított identitást teremtett a maga számára. A stricik és zsebtolvajok szokásos ügyeskedései helyett olyan összetett célt tűzött ki maga elé, amely számtalan perifériára szorult ember életét – függetlenül bőre színétől – teheti rendbe.

Kutatásaink egyik interjúalánya – nevezzük a továbbiakban E. nek – ugyancsak jó példát szolgáltat arra, hogyan állíthat össze valaki saját életervet régi célok alapján. E. a század elején nőtt fel egy szegény bevándorló család fiaként. Szülei csak néhány szót beszéltek angolul, és alig tudtak írni-olvasni. Megrémítette őket New York lüktető nagyvárosi életmódja, de csodálták és szerették Amerikát és az országot megtestesítő hatóságokat. Amikor E. hétéves lett, szülei megtakarított pénzükből vettek neki egy biciklit születésnapjára. Néhány nappal később biciklizés közben elütötte egy szabálytalanul közlekedő autó, aminek következtében E. komoly sérüléseket szenvedett és a bicikli is összetört. A kocsit egy gazdag orvos vezette, aki E.-t kórházba vitte, és azt mondta, hogy ha nem tesz feljelentést, akkor fedezi az összes kiadást és vesz egy új biciklit is. Sikerült meggyőznie E.-t és szüleit, akik bele egyeztek az alkuba. Sajnálatos módon az orvos soha többé nem jelentkezett, és E. apjának kölcsönt kellett felvennie, hogy kifizesse a drága kórházi számlákat. Másik biciklire nem telt.

Ez az esemény okozhatott volna olyan sérüléseket is E.-nek, amelyek egész életében végigkísérik, cinikussá, mindenben csak a saját hasznát kereső emberré nyomorítva őt, ehelyett E. különös tanulságokat vont le az eseményből. Olyan életervet teremtett belőle, amely nemcsak saját életének adott értelmet, hanem sok más embernek is segített élményeikben csökkenteni az entrópiát. A baleset után hosszú éveken keresztül E. és szülei is keserűek és gyanakvóak voltak, nehezen tudták felmérni az idegen emberek szándékait. E. apja úgy érezte, kudarcot vallott az életben, inni kezdett, befelé fordulóvá és búskomorrá vált. Úgy tűnt, a szegénység és tehetetlenség megteszi a magáét. Amikor azonban E. tizennégy-tizenöt éves lett, el kellett olvasnia az iskolában az Egyesült Államok alkotmányát és az állampolgári jogokat. Amikor a benne foglalt alapelveket összevetette saját életével, fokozatosan rájött, hogy családja szegénysége és elidegenedése nem az ő bűne, hanem annak az eredménye, hogy nincsenek tisztában a jogaikkal, nem ismerik a játékszabályokat és nincs megfelelő képviselőjük azok között, akiknek a kezében van a hatalom.

Úgy döntött, hogy ügyvéd lesz, nemcsak azért, hogy saját élete jobb legyen, hanem azért is, hogy mások ne essenek olyan könnyen igazságtalanság áldozatául, mint ő. Célja körvonalazódván elhatározása egy

pillanatra sem ingott meg. Felvették a jogi karra, egy híres bíró mellett gyakornokoskodott. Később maga is bíró lett, karrierje csúcsán pedig éveken keresztül dolgozott az elnöki kabinetben az állampolgári jogok védelmén és a törvény hozásában. Élete végéig az a terv vezérelte gondolatait, tetteit és érzéseit, melyet még kamaszkorában választott. Életének minden cselekedete egyetlen nagyjátzsma része volt, és olyan szabályok és célok fogták őket össze, melyeket ő rendelt maga fölé. Úgy érezte, hogy életének értelme van, és élvezettel nézett szembe az útjába kerülő feladatokkal.

E. élete több szempontból is jellegzetes példája annak, hogy miként kovácsolódik össze egy ember életterve. Első helyen kell megemlíteni, hogy az életterv sok esetben *a korai években elszenvedett fájdalom, személyes sérelemre* – szülők elvesztésére, elhanyagoltságra vagy rossz bánásmódra – *adott reakció*. Valójában nem maga a trauma számít; a külső esemény soha nem határozza meg az életterv tartalmát. A szenvedés értelmezése a lényeges. Egy erőszakos, alkoholista apa gyerekei többféle módon is magyarázhatják szerencsétlenségüket. Mondhatják azt, hogy apjuk egy szörnyeteg, aki pusztuljon csak el; vagy ő is csak egy ember, és az ember esendő és kegyetlen; hogy a szegénység az oka mindennek, és az ilyen sorsot csak úgy lehet elkerülni, hogy az ember meg gazdagszik; hogy műveletlensége és tehetetlensége miatt ilyen. Valószínűleg magyarázatok mindegyike igaz, de csak az utolsóból nőhet ki egy olyan életterv, amelyet E. dolgozott ki magának.

Így hát a következő kérdés az, hogy a szenvedések milyen értelmezése vezet negentropikus élettervekhez? Ha a gyerek, akit erőszakos apja rendszeresen bántalmaz, arra a következtetésre jut, hogy problémájának gyökere az emberi természetben rejlik, mert minden ember esendő és kegyetlen, akkor nem sokat tehet ellene.

Hogyan tudhatná egy gyerek megváltoztatni az emberi természetet? Hogy valaki értelmet találjon a szenvedésben, ahhoz az kell, hogy *potenciális kihívásként* értelmezze. E. számára is csak akkor nyílt meg az út *a megfelelő képességek* elsajátítása –jogi tanulmányai – előtt, csak akkor lett képes szembenézni személyes életének szerencsétlenségeivel, ha a problémát úgy fogalmazta meg, mint amely a kisebbségek kirekesztettségének és tehetetlenségének tulajdonítható, nem pedig apja hibájának. Az, ami egy traumatikus esemény következményeit az életnek értelmet adó feladattá fordítja, az nem más, mint az előző fejezetben már említett *disszipatív struktúra*, vagyis a rendetlenség renddé szervezésének képessége.

Végül pedig egy komplex, negentropikus életterv általában nem egyszerűen egy személyes problémára adott válasz, hanem a *feladat kiterjed más emberekre, néha az egész emberiségre* is. E. például a tehetetlenség problémáját nemcsak saját vagy szülei esetében tartotta fontosnak, hanem minden szegény, az ő szüleihez hasonló helyzetben lévő bevándorló esetében is. Így bármilyen megoldást talált saját problémáira, annak nemcsak ő maga látta hasznát, hanem sokan mások is. A megoldások felkínálásának önzetlensége tipikus a negentropikus élettervek esetében, és sok ember életébe hoz harmóniát.

Gottfried, akivel Chicagói Egyetemen dolgozó kutatócsoportunk készített interjút, hasonló példával szolgálhat. Gottfried gyermekként nagyon közel állt édesanyjához, kora gyermek korának éveit napsugaras, kedves emlékeket idéznek fel benne. Nem töltötte azonban még be a tíz évet, amikor édesanyja rákos lett és nagy fájdalmak közepette meghalt. A kisfiú menekülhetett volna önsajnálatba és depresszióba, vagy körülbástyázhatta volna magát áthatolhatatlan cinizmussal, ő azonban kezdett úgy gondolni a betegségre, mint saját személyes ellenségére, és megesküdött, hogy le fogja győzni. Idővel orvosi diplomát szerzett, rákkutató lett, és munkájában elért eredményei jelentősen hozzájárultak ahhoz, hogy az emberiség egyszer megszabaduljon ettől az átoktól. Ebben az esetben is egy személyes tragédia változott át meg oldandó feladattá. Miközben a cél eléréséhez szükséges képességeket próbálja valaki megszerezni, sok más ember életét teszi jobba.

Freud óta foglalkoztatja a pszichológusokat az, hogy a kora gyermekkori traumák hogyan vezetnek felnőttkori pszichés zavarokhoz. Ezt az ok-okozati összefüggést viszonylag könnyű követni. Nehezebb – és érdekesebb – feladat magyarázatot találni arra, hogy mi történik az ellenkező esetben, amikor éppen a szenvedés sarkall arra valakit, hogy nagy művésszé, bölcs államférfivá vagy tudóssá váljon. Ha feltételezzük, hogy egyértelműen a külső események határozzák meg a lelki történéseket, akkor logikus, hogy a szenvedésre válaszul bekövetkező neurotikus reakciót tekintjük normálisnak, a konstruktív reakciót pedig "háritásnak" vagy "szublimálásnak". Ha azonban abból indulunk ki, hogy az embereknek van választási lehetőségük a tekintetben, hogy hogyan reagálnak az eseményekre és milyen jelentést

tulajdonítanak a szenvedésnek, akkor a konstruktív jellegű válasz a "normális", a neurotikus pedig akkor következik be, ha az egyén képtelen megbirkózni a nehézségekkel, nem tudja elérni az áramlatot. Mi az, ami bizonyos embereket képessé tesz arra, hogy életcélra leljenek, míg mások egy üres, tartalmatlan életben küzdik át magukat? Természetesen erre a kérdésre nincs egyszerű válasz, mert azt, hogy a tapasztalatok látszólagos káoszában felfedez-e valaki egy harmonikus élettémát, számtalan külső és belső tényező befolyásolja. Könnyebb kételkedni abban, hogy az életnek van értelme, ha az ember szegény, beteg és nyomorult, de még ilyenkor sem szükségszerű. Az emberarcú szocializmust hirdető filozófus, Antonio Gramsci, aki olyan mély hatást gyakorolt a modern európai gondolkodásra, például púposan született egy rozoga paraszt viskóban. Még gyerek volt, amikor az apját több évre börtönbe csukták, ahogy később kiderült, igazságtalanul, és a család csak tengődött egyik napról a másikra. Antonio kisgyerekként olyan beteges volt, hogy anyja minden este a legjobb ruháját adta rá és egy koporsóba fektette le aludni, mondván, hogy reggelre úgyis halott lesz. Mindent összevetve a kezdet nem volt valami ígéretes. Mindezek ellenére és sok más nehézséggel megbirkózva Gramsci küzdött az életben maradásért, és végül még azt is sikerült elérnie,

hogy tanulhasson. Akkor sem állt meg, mikor már – tanárként – szerény megélhetésre tett szert, mivel úgy döntött, a valódi vágya az életben az, hogy harcolhasson az ellen a társadalmi helyzet ellen, amelyik tönkretette anyja egészségét és becstelenséggel vádolta meg apját. Végül egyetemi professzor és parlamenti képviselő lett belőle, egyike a fasizmus ellen harcoló legbátrabb vezetőknek. Mussolini börtönében halt meg; a végső pillanatig dolgozott: gyönyörű esszéket írt arról a csodálatos világról, amely a miénk lehetne, ha megszabadulnánk a gyávaságtól és a kapzsiságtól.

Az ilyen típusú személyiségre annyi példa van, hogy egyszerűen lehetetlen közvetlen kapcsolatot feltételezni a gyermekkori külső problémák és a felnőttkori belsőleg értelmetlen élet között. Thomas Edison beteges gyerek volt, szegény, és a tanára azt gondolta róla, hogy értelmi fogyatékos; Eleanor Rooseveltt magányos, neurotikus lányként nőtt fel; Albert Einstein korai évei tele voltak csalódásokkal és szorongással – végül mégis mindannyian hasznos és fontos életet alakítottak ki a maguk számára.

Ha ezeknek az embereknek, akik értelmet tudtak adni az életüknek, van valami közös stratégiájuk, akkor az olyan egyszerű és nyilvánvaló, hogy csaknem szégyenkezve említem meg. Mégis beszélek róla, mert szinte már feledésbe merül. A stratégia abból áll, hogy az előző nemzedékek által megvalósított rendből kiemeljük és felhasználjuk azokat a mintákat, melyek segítenek elkerülni az elmében kavargó káoszt. A kultúrában sok ilyen célra fel használható tudás – jól elrendezett információ – halmozódott fel, a jó zene, az építészet, a képzőművészet, a költészet, a színház, a tánc, a filozófia és a vallás bárki számára hozzáférhető, remek példát mutat arra, hogyan lehet harmóniát teremteni a káoszból. Sokan vannak mégis, akik tudomást sem vesznek róla, és kizárólag saját eszközeikkel próbálnak értelmet adni az életüknek.

Ez a felfogás nem különbözik attól, mintha a materiális kultúrát minden egyes nemzedék maga próbálná darabokból felépíteni. Egyetlen józan ember sem akarná nemzedékről nemzedékre újra feltalálni a kereket, a tüzet, az elektromosságot és azt a millió tárgyat és műveletet, melyek az emberi környezet részét képezik, hanem megtanuljuk használatukat. Rendezett információt veszünk fel a tanáraink, a könyvek és bizonyos modellek segítségével, hogy egyrészt profitálhassunk a múltban felhalmozott tudásból, másrészt esetleg végül majd meghaladjuk azt. Nem használni fel azt az információmennyiséget, amit elődeink oly nehezen gyűjtöttek össze arról, hogy hogyan kell élni, vagy azt remélni, hogy egy magunk is fel tudunk fedezni értelmes célokat, oktalan elbizakodottság. A sikerre való esély körülbelül akkora, mintha elektron mikroszkópot akarnánk építeni szerszámok és fizikai ismeretek nélkül.

Azok az emberek, akik felnőttként koherens életterveket fejlesztenek ki maguknak, gyakran kiemelik, hogy gyerekkorukban a szüleik gyakran meséltek nekik történeteket vagy olvastak fel könyvekből. Gyakran az jelenti az első találkozást a múltban összegyűjtött tapasztalatokból megismerhető értelmes renddel, amikor egy kedves, szerető, bizalomra méltó felnőtt tündér meséket, bibliai történeteket, régi hősökről szóló történeteket és mulatságos kis családi sztorikat mesél el nekünk. Összehasonlításképp elmondanám, hogy kutatásaink szerint azok az emberek, akik nem tűznek ki célokat maguk elé, s a társadalom megszabta célokat sem fogadják el azok megkérdőjelezése nélkül, általában nem emlékeznek arra, hogy szüleik felolvastak vagy meséltek volna nekik gyerekkorukban. A vasárnap

reggel gyerekeknek sugárzott tévéműsorok értelmetlen és népszerűséghajhász történetei képtelenek elérni ezt a célt.

Bármilyen legyen is valakinek a családi háttere, később az életben még mindig rengeteg lehetősége adódik arra, hogy merítsen a múltból. A legtöbb, komplex élettervvel rendelkező ember vissza tud emlékezni egy olyan idősebb emberre vagy történelmi alakra, akit rendkívüli módon csodált és példaképének tartott, vagy egy olyan könyvre, amely új cselekvési lehetőségeket tárt fel előtte. Így például egy híres, integritásáért széles körben tisztelt társadalomtudós mesélte, hogy amikor tizenévesen elolvasta Dickenstől a *Két város történetét*, olyan nagy hatást tett rá a Dickens által leírt társadalmi és politikai káosz – hasonlítván ahhoz a zűrzavarhoz, amelyet a szülei éltek át Európában az első világ háború után –, hogy ott és akkor eldöntötte, hogy életét annak megértésére fogja szentelni, hogy miért keserítik meg az emberek egymás életét. Egy árvaházban, rideg körülmények között felnőtt fiú pedig – amikor véletlenül a kezébe került egy Horatio Alger elbeszélés egy hozzá hasonlóan szegény és magányos fiatalemberről, aki egy kis szerencsével és kemény munkával kiverekszi magának, hogy előbbre juthasson az életben – azt gondolta magában: "Ha ő meg tudta csinálni, én miért ne tudnám?" Ma ez az ember emberbaráti cselekedeteiről ismert nyugalomba vonult bankár. Mások életét például Platón párbeszédeinek racionális rendje vagy éppen egy science fiction történet hőseinek bátor tettei változtatták meg.

A jó irodalom képes rendszerezett információt nyújtani a viselkedésről, a célkitűzésekről és értelmes célok köré sikeresen szervezett életekről. Az élet esetlegességével szembenézni kénytelen emberek közül sokan merítenek erőt abból a tudatból, hogy előttük már mások is küszködtek hasonló problémákkal, mégis képesek voltak boldogulni. És ez még csak az irodalom – hol van még a zene, a képzőművészet, a vallás és a filozófia?

Időnként szemináriumot tartok úgynevezett "midlife crisis" szel, azaz a középkorúaknál bekövetkező krízissel küzdő menedzsereknek. Ezek a sikeres üzletemberek már eljutottak a ranglétrán addig, ameddig eljuthattak, családi és magánéletük ellenben gyakran rendezetlen, ezért örülnek annak, ha elgondolkodhatnak azon, hogy mit tegyenek a következőkben. Évekig a fejlődépszichológia legújabb kutatási eredményeire és elméleteire támaszkodtam előadásaimban és az utána következő beszélgetésekben. Meglehetősen elégedett voltam a találkozó sikerével, és a résztvevők is úgy érezték, hogy tanultak valami hasznosat. Az anyag felépítésével és tartalmával kapcsolatosan azonban elégedettségem sosem volt teljes.

Végül úgy döntöttem, kipróbálok valami szokatlant. Előadásomat Dante *Isteni színjátékának* rövid összefoglalásával fogom kezdeni. Végül is ez a hatszáz évvel ezelőtt írt mű – a legkorábbi leírás a ma középkorúak válságaként ismert jelenségről és annak megoldásáról. Dante azzal kezdi ezt a végtelenül gazdag és hosszú költeményt, hogy "*Az emberélet útjának felén egy nagy, sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz utat nem lelém.*"⁹ Ami utána történik, az megragadó és sok tekintetben máig érvényes leírása azoknak a nehézségeknek, melyekkel egy középkorú ember szembe találja magát.

Dante, miközben a sötét erdőben bolyong, felfedezi, hogy három bős vadállat leselkedik rá, és már fenik rá a fogukat. A három állat egy oroszlán, egy hiúz és egy nőstényfarkas – többek között a hatalomvágyat, a kéjvágyat és a mohóságot testesítve meg. Dante végzete a hatalom, a szex és a pénz utáni vágy, ugyanúgy, mint egy mai bestsellerben, Tom Wolfe *Hiúságok* máglyája¹⁰ c. regényében a főhőse, a középkorú New York-i tőzsdeügynöké. Dante, hogy meneküljön tőlük, felmászik egy dombra, az állatok azonban egyre közelebb kerülnek hozzá, és Dante végső kétségbe esésében isteni segítségért fohászkodik. Imájára egy jelenés a válasz: Vergilius, a költő szelleme, aki több mint ezer évvel Dante születése előtt már halott volt, ám akinek magasztos és bölcs verseit Dante annyira csodálta, hogy tanítómesterének tekintette. Vergilius megpróbál bátorságot önteni Dantéba: jó hír, hogy van olyan út, amely kivezet az erdőből, sajnos azonban az út a poklon keresztül vezet. Így lassan áthaladnak a pokol összes bugyrán, és tanúi lesznek mindazok szenvedésének, akik sosem választottak célt maguknak, és mindazok még szörnyűbb sorsának, akiknek célja az életben az entrópia növelése volt – ezek az úgynevezett "bűnösök".

⁹ Dante, A: Isteni színjáték. Ford. Babits Mihály. In Dante Alighieri összes művei. 196,5. Magyar Helikon, 5.51. 1. ének, 1-3. sor

¹⁰ Fordította Fencsik Flóra. 1991. Magvető

Némi szorongással vártam, hogy ezek a hajszolt üzletemberek hogy fogadják ezt a több száz éves példabeszédet. Attól félttem, hogy esetleg időpazarlásnak tartják ezzel foglalkozni, de szerencsére aggodalmam alaptalan volt. Sosem volt még ilyen komoly és nyílt beszélgetésünk a középkorúakat fenyegető csapdákra és arról, hogyan lehetne gazdagabbá tenni az elkövetkező éveket, mint az *Isteni színjáték* megbeszélése kapcsán. Később több résztvevő is mondta nekem négy szemközt, hogy milyen jó ötlet volt Dantéval indítani a beszélgetést. A történet oly világosan a kulcskérdések köré szerveződik, hogy utána sokkal könnyebb volt átgondolni őket és beszélni róluk.

Dante más szempontból is fontos modellként szolgálhat. Noha költeményét mély vallásos érzület és erkölcsi tartás hatja át, minden olvasó számára azonnal világos, hogy Dante kereszténysége nem *elfogadott*, hanem *felfedezett* hit. Más szavakkal, az a vallásos életterv, amelyet megteremtett, a kereszténység legjobb gondolatait ötvözi a görög filozófia és az Európáig eljutó muzulmán bölcsesség legértékesebb részeivel. Ugyanakkor Dante pokla zsúfolva van pápákkal, püspökökkel és papokkal, mindegyikük örök kárhozatra ítélve. Még első vezetője, Vergilius sem keresztény szent, hanem pogány költő. Dante felismerte, hogy minden spirituális renden alapuló struktúra, beilleszkedve egy olyan világi rendszerbe, mint például az egyház, óhatatlanul az entrópia jeleit kezdi mutatni. Így ahhoz, hogy valaki értelmet találjon egy hiedelemrendszerben, annak elemeit először össze kell hasonlítani saját konkrét tapasztalataival, megtartani azt, aminek jelentése van számára, a többit pedig elvetni.

Még ma is találkozunk olyan emberekkel, akiknek élete a múlt nagy vallásainak spirituális gondolataira épülő belső rendet tükrözi. Noha naponta értesülünk tisztességtelen tőzsdések ügyleteiről, korrupciós tisztviselők és elvtelen politikusok manipulációiról, mégis vannak példák az ellenkezőjére is.

Vannak olyan sikeres üzletemberek, akik szabad idejüket kórházakban töltik haldoklók mellett virrasztva, mert hisznek abban, hogy az értelmes életnek szükségszerű része az, hogy kinyújtjuk a kezünket a szenvedők felé. Számítalan ember merít erőt és nyugalmat az imádságból, sokuk számára egy egyéni jelentéssel fel ruházott hitrendszer nyújtja az áramlat eléréséhez szükséges célokat és szabályokat.

Világos azonban az is, hogy a népesség nagy részén nem segítenek a hagyományos vallások és hitrendszerek. Sokan képtelenek elkülöníteni a régi hittételeket az idővel bekövetkező torzulásoktól és értéktelenségektől, és mivel a hibákat képtelenek elfogadni, velük együtt visszautasítják az igazat is. Mások pedig annyira ki vannak éhezve a rend akármilyen formájára, hogy mereven ragaszkodnak valamely hithez a kinövésével együtt, és fundamentalista keresztények, muzulmánok vagy kommunisták lesznek.

Van-e arra valamilyen lehetőség, hogy a következő században új cél- és eszközrendszerek keletkeznek, és segítenek értelmet adni gyerekeink életének? Vannak, akik bíznak abban, hogy a keresztény hit fogja – visszanyerve régi dicsőségét – betölteni ezt a szerepet, mások még mindig a kommunizmusban látják az ember életét fenyegető káosz problémájának megoldását, és bíznak benne, hogy majd az egész világon uralkodóvá válik. Pillanatnyilag egyik megoldás sem látszik valószínűnek.

Ha egy új hit ragadná meg a fantáziánkat, annak olyannak kellene lennie, amely képes racionális magyarázatot adni mind azokra a dolgokra, melyeket ismerünk, érzünk, melyekben reménykedünk és melyektől félünk. Egy olyan hitrendszer lenne, amely pszichikai energiánkat értelmes célok felé irányítja, és oly módon szabályozza életünket, hogy áramlathoz vezessen.

Nehéz elképzelni, hogy egy ilyen hit ne olyan dolgokon alapulna – legalábbis bizonyos mértékig -, amelyeket a tudomány már felfedezett az emberiséggel és a világegyetemmel kapcsolatosan. Ilyen alap nélkül a tudatunkat továbbra is megosztaná a hit és a tudás, ugyanakkor ha a tudomány valóban segíteni akar, akkor át kell alakulnia. A specializálódott tudományágak mellett, melyek a valóság egymástól elszigetelt jelenségeit vizsgálják és írják le, ki kell dolgozni egy integrált értelmezést mindarról, amit tudunk, és hozzákapcsolni az emberiséghez és annak sorsához.

Az egyik lehetőség erre az evolúció fogalmának felhasználása. Minden, ami fontos számunkra – Honnan jöttünk? Hová megyünk? Milyen erők alakítják az életünket? Mi a jó és mi a rossz? Hogyan kapcsolódunk egymáshoz és a világegyetemhez? Milyen következményekkel járnak tetteink? – szisztematikusan megtárgyalható az evolúció ismert rendszerének keretén belül is, és még inkább annak keretében, amit a jövőben akarunk tudni róla.

Ez ellen a forgatókönyv ellen egyetlen ellenvetés merülhet föl, nevezetesen az, hogy a tudomány általában, és az evolúció is azt tárgyalja, ami *van*, nem pedig azt, ami *lehetne*. A hitet és a hiedelmeket

azonban nem korlátozza a jelen: azzal foglalkoznak, ami helyes és kívánatos. Az "evolúciós hit" egyik velejárója azonban éppen az lehetne, hogy jobban összeegyezteti egymással azt, ami *van*, és azt, ami *lehetne*. Ha jobban megértjük, hogy miért olyanok vagyunk, amilyenek, ha jobban tudjuk értékelni az ösztönös késztetéseket, a szociális kontrollt, a kultúra kifejeződési formáit – mindazon elemeket, melyek hozzájárulnak a tudat formálásához –, akkor könnyebb lesz oda irányítani az energiánkat, ahová kell.

Az evolúciós felfogás mindemellett kijelöl egy olyan célt is, amely méltó arra, hogy energiát szenteljünk neki. Semmi kétség afelől, hogy a több milliárd éves földi élettevékenység idején egyre fejlettebb életformák tűntek fel, és ez a folyamat a kifinomult emberi idegrendszer kialakulásával érte el csúcspontját. Az agykéreg működése következtében kialakult a tudat, amely most már éppúgy beburkolja a földet, mint a légkör. A komplexitás növekedésének valósága egyaránt "van" és "lehetne" állapot: egyszer már létrejött – a földi létfeltételeket tekintve ennek így kellett történnie –, de lehet, hogy nem fog folytatódni, ha mi nem akarjuk. Az evolúció jövője a mi kezünkben van.

Az elmúlt néhány ezer évben – az evolúcióban csak egy töredék pillanat – az emberiség hihetetlen eredményeket ért el a tudat *differentiálódásában*. Felismertük, hogy az emberi faj különbözik a lét összes többi formájától. Rájöttünk, hogy az emberi lények különálló individuumok. Feltaláltuk az absztrakciót és az elemzést – azt a képességet, hogy elkülönítsük egymástól a dolgok különböző dimenzióit és az eseményeket, például egy zuhanó tárgy sebességét a súlyától és a tömegétől. Ez a differentiálódás az, amely létrehozta a tudományt, a technikát és az emberiség eddig példa nélkül álló hatalmát, mellyel környezetét építeni vagy rombolni képes.

A komplexitás azonban nemcsak differentiálódásból áll, hanem *integrálódásból* is. A következő évtizedek és évszázadok feladata lesz, hogy kiműveljük elménknak ezt az alulfejlett komponensét. Ahogy megtanultuk különválasztani magunkat egymástól és a környezetünkől, most meg kell tanulnunk, hogyan egyesüljünk a körülöttünk levő más létformákkal anélkül, hogy elvesztenénk saját nehezen megszerzett individualitásunkat. A legígéretesebb reményünk talán annak felismerése lehet, hogy az egész világegyetem egyetlen, közös törvények által irányított rendszer, melynek figyelembevétele nélkül nem erőltethetjük rá álmainkat és vágyainkat a természetre. Ha felismerjük az emberi akarat határait és elfogadjuk, hogy a világegyetem felett nem uralkodni kell, hanem együtt működni vele, akkor a száműzött vándor megkönnyebbülésével érkezünk haza. Ahogy az egyén céljai összeolvadnak az egyetemes áramlattal, az élet is értelmet nyer.

JEGYZETEK

A könyv fejezetein belül az egyes oldalakhoz tartozó jegyzeteket a sor elején álló oldalszámok vezetik le.

1. FEJEZET

19. Boldogság. Arisztotelész a *Nikomakhoszi* etikában fejti ki legvilágosabban a boldogságról alkotott nézeteit (1. könyv és 9. könyv, 9. és 10. fejezet). Viszonylag későn kezdtek el a pszichológusok és a szociológusok a boldogsággal érdemben foglalkozni, de egyre inkább behozzák lemaradásukat ezen a fontos területen. Az egyik legelső és még mindig nagy hatású munka e témában Norman Bradburn *The Structure of Psychological Well-Being* c. könyve (1969) amely kiemeli, hogy a boldogság és a boldogtalanság függetlenek egymástól, tehát, ha valaki boldog, még nem biztos, hogy nem boldogtalan is egyben. Dr. Ruut Veenhoven Hollandiában, a rotterdami Erasmus Egyetemen, nemrégiben jelentette meg a *Databook of Happiness* című könyvet, amely a világ 32 országában 1911 és 1975 között végzett 245 felmérés eredményét összegzi (Veenhoven 1984); a második kötet előkészületben. Kanadában a torontói Arkhimédész Alapítvány szintén célul tűzte ki, hogy nyomon követi az emberi boldogsággal és jólléttel kapcsolatos kutatásokat; első kötete 1988-ban jelent meg. Michael Argyle oxfordi szociálpszichológus könyvét, a *The Psychology of Happiness* 1987-ben adták ki. Az e területen végzett kutatási eredmények és gondolatok másik gyűjteménye a Strack – Argyle – Schwartz-kötet (1990).

Anyagi javak. Az elmúlt századok mindennapi életéről érdekes és hiteles beszámolók találhatók a Philippe Aries és Georges Duby szerkesztette sorozatban, melynek címe *A History of Private Life*. Itt adták ki 1987-ben az első kötetet Paul Veyne szerkesztésében, *From Pagan Rome to Byzantium* címmel. Egy másik kiváló sorozat ugyan erről a témáról a *The Structures of Everyday Life* Fernand Braudel tollából, melynek az első kötete 1981-ben jelent meg angolul. A

...

EREDETI TARTALOMJEGYZÉK

A MAGYAR KIADÁS ELÉ 7

ELŐSZÓ 17

1 AZ ÚJRA MEGTALÁLT BOLDOGSÁG 19

Bevezetés 19

Áttekintés 24

Az elégedetlenség gyökerei 28

A kultúra pajzsai 32

Fedezzük fel újra élményeinket! 39

A felszabadulás útja 44

2 A TUDAT ANATÓMIÁJA 49

A tudat határai 56

A figyelem mint pszichikai energia 59

Színre lép az Én 63

Rendetlenség a tudatban: lelki entrópia 66

A tudat rendje: az áramlat 70

Komplexitás és az Én fejlődése 72

3 AZ ÖRÖM ÉS AZ ÉLET MINŐSÉGE 75

Örömteliség és élvezet 78

Az örömteliség elemei 82

Az autotelikus élmény 107

4 AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY FELTÉTELEI 112

Áramlat-tevékenységek 113

Áramlat és kultúra 120

Az autotelikus személyiség 128

Az áramlat-emberek 136

5 A TEST AZ ÁRAMLATBAN 141

Magasabbra, gyorsabban, erősebben 143

A mozgás örömei 148

A szex mint áramlat 149
A test feletti végső uralom: a jóga és a harcművészetek 153
Áramlat az érzékszerveken keresztül: a látás öröme 157
A zene áramlata 159
Az ízlelés örömei 165

6 A GONDOLAT ÁRAMLATA 170

A tudomány anyja 174
Az elme játékainak szabályai 179
A szavak játéka 185
Barátkozzunk Klióval! 190
A tudomány gyönyöre 192
A bölcsesség szeretete 198
Amatőrök és hivatásosok 200
Az élethosszig tartó tanulás kihívása 202

7 A MUNKA MINT ÁRAMLAT 204

Autotelikus munkások 205
Autotelikus foglalkozások 215
A munka paradoxona 222
A szabadidő elvesztegetése 228

8 AZ EGYEDÜLLÉTNEK ÉS MÁSOK TÁRSASÁGÁNAK ÉLVEZETE 230

Az egyedüllét és a másokkal való együttlét közti konfliktus 231
A magány fájdalma 235
A magány megszelídítése 242
Az áramlat és a család 245
A baráti társaság élvezete 258
A tágabb közösség 264

9 A KÁOSZ KIJÁTSZÁSA 267

A tragédiák átalakítása 268
Hogyan birkózzunk meg a stresszel? 275
A disszipatív struktúrák hatalma 279
Az autotelikus Én: összefoglalás 288

10 HOGYAN ADJUNK ÉRTELMET ÉLETÜNKNEK? 295

Mit jelent az, hogy értelem 297
A legfontosabb a célkitűzés 300

Az elszántság szerepe 307

A harmónia visszaszerzése 313

Élettervek és az élet értelme 316

JEGYZETEK 331

IRODALOM 375